

こころ通信 号外

平成29年12月19日発行

〒704-8194 岡山市東区金岡東町1-1-70 086-943-2211(代表)
http://www.saidaiji-hp.or.jp 086-943-2212(FAX)

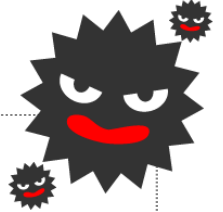


総合内科専門医
Dr.井久保の

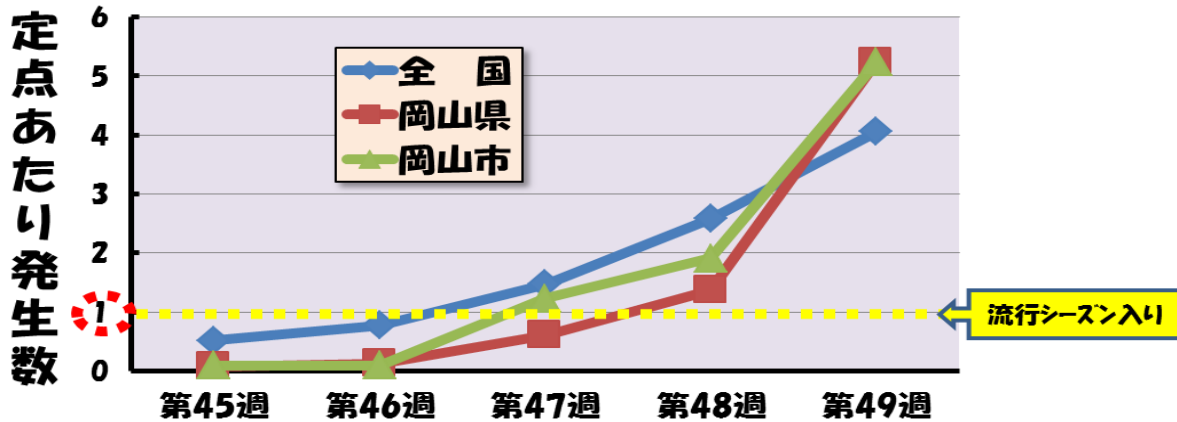
気になる感染症動向

「インフルエンザ注意報(流行シーズン入り)」を発令中!

岡山県はインフルエンザの発生数が増加し、第48週に定点あたりの報告数が流行開始の目安である「1人」を上回ったことから12月7日に注意報を発令し、注意喚起を呼びかけています。



インフルエンザ発生状況

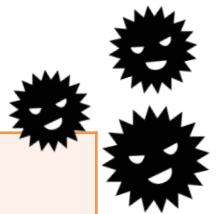


※定点あたりの発生数: 国が定めた医療機関において、1週間に受診した1医療機関あたりの患者数

今シーズンの現在までの発生状況では、多く罹っているのは14歳以下で全体の74%となっていますが、今後全体年齢層に増えてくることが予想されます。

! 次の事に気をつけて
インフルエンザを予防しましょう。

- ① こまめに手洗い・うがいをする
- ② きたない手で目や鼻を触らない
- ③ マスクの有効利用
(感染経路の遮断、鼻・のどの保温と保湿)
- ④ インフルエンザの人に近づかない、
シーズン中は人混みに行かない
- ⑤ 部屋の換気と保温・保湿に気をつける
- ⑥ 体調を維持する(食事・睡眠など)



注意！冬に多い脳卒中



寒さが厳しい冬の季節は脳卒中が増える時期です。脳卒中とは脳の血管に起こる病気の総称で、脳梗塞、脳出血、くも膜下出血に大きく分けられます。平成28年度の統計では悪性新生物、心疾患、肺炎について日本における死因の第4位となっています。死に至らなくても重度の後遺症が残ることが多いです。病気は原因の把握が予防の第一歩となります。皆さん正しい知識を身に付け、正しい予防を行いましょう。

なぜ冬に脳卒中が多いの？

①寒暖差に伴う急激な血圧の変動

冬は寒いため、熱を逃がさないように血管が収縮して血圧が上昇します。また冬場は屋外と屋内の寒暖差が激しくなるため血管に大きな負担を与えます。そのため脳出血のリスクが増大します。

②脱水

冬は空気が乾燥しているため体内から水分を奪われやすい環境になります。しかし喉の渇きを感じにくい季節でもあり、また体を冷やさないため水分補給も控えめになってしまいます。その結果脱水状態になりやすく、血液がドロドロになって脳梗塞のリスクが増大します。

大きくはこの2つに分かれます



普段の生活で気をつけることは？

- ☆お風呂に入る時は浴室と脱衣所を十分に暖かくて温度差を少なくしましょう。
- ☆電気毛布をつけっぱなしで眠ると不感蒸泄（自覚することなく皮膚や気道から蒸散する水分）で体内の水分が失われて脱水状態になってしまいます。眠る前はスイッチを切るか、タイマーを用いるようにしましょう。
- ☆しっかりと水分補給を行いましょう。
- ☆忘年会、新年会シーズンで飲酒の機会が増えますが、飲酒は全体的に脱水傾向に働きます。過度な飲酒は控えましょう。

元気にこの冬を乗り切ろう！！

