

～夏風邪への対策と予防～

連日の猛暑日が続く日々となりました。

梅雨明け前くらいから周りで夏風邪になる人が多く、自分も感染した様で症状がなかなか治まらない状況が続きました。

今月は、夏風邪の話題を調べてみました。

～厄介！？ 夏風邪は治りにくい～

夏風邪の症状は、風邪の症状（のどの痛み、咳、発熱、頭痛、鼻水）と、下痢・腹痛などの胃腸にくることがあります。

夏かぜの症状の前兆として、のどの違和感、痛みがあり、そこから寒気・だるさ・発熱などが多いそうで、冬にひく風邪に対し夏にひくものを夏風邪と呼んでいます。200種類以上ある風邪の原因になるウイルスのうち、夏の暑さと湿気を好むウイルスが大暴れするのが夏風邪とのこと。



～厄介の原因、夏の2大ウイルス～

アデノウイルス(プール熱)

屋外プールなどで広く感染するケースが多いことから俗に**プール熱**（咽頭結膜熱）と呼ばれる症状を引き起こす原因のウイルス。

主な症状としては**発熱**や**喉の痛み**、**頭痛**や**食欲不振**など。

子どもが発症しやすいイメージですが、**大人が夏風邪をひくケースでは一番の原因であると言われている**そうです。

咳などが出なくても鼻づまりや発熱の症状がみられる場合はアデノウイルスでの夏風邪を疑っても良いとのこと。

エンテロウイルス

夏風邪はお腹にくるといわれているのは、このエンテロウイルスが腸で急速に増加するため。

下痢を引き起こすと脱水症状にもなりやすいため、**汗をかきやすい夏場は特に水分補給をこまめに行うことが大切**。このウイルスが原因でヘルパンギーナを引き起こす可能性があります。

これは、**手足口病の原因となるウイルス**で発熱、口内炎、水泡、食欲不振など身体全体に症状を伴うのが特徴です。

運動豆知識 ～夏風邪に気をつけよう！～



夏の風邪は治りにくいですね。それは普段の風邪と原因となるウイルスが異なるため、違いをしっかりを把握しておきましょう！

夏に風邪を引いたことはありませんか。夏風邪はなかなか治りずらく、長引いてしまうコトが多くあります。風邪の原因の90%がウイルスといわれており、夏風邪は通常の風邪と原因となるウイルスが異なります。原因が異なるため、対処法も異なってきます！正しい知識を身につけ、予防や対処をしていきましょう！

《夏風邪は通常の風邪と違う！？》

夏風邪の原因となるウイルスは、エンテロウイルス属のエコーウイルス、コクサッキーウイルスやアデノウイルス。夏風邪のウイルスは高温高湿を好みます。その為5月中旬から8月末の期間は、夏風邪のウイルスが繁殖しやすいため注意が必要です。

夏風邪症状は、高熱、のどの痛み、せき、嘔吐、下痢、目やに、湿疹などがあり、中にはヘルパンギーナ・手足口病・咽頭結膜熱(プール熱)などを発症します。



冬の風邪に比べ治りにくく、たいしたことない風邪が長引き、悪化し入院にまで繋がるケースもあります。夏風邪のウイルス退治に有効な薬はありません。ウイルス退治には自身の持っている免疫力を高め、ウイルスが排除されるのを待つしかありません。その為には、無理は避け安静にし、しっかりと栄養補給と水分補給を大切に、これ以上体調を崩さないことが大切です。

《夏風邪を予防しよう！》

その1 ウイルスに感染しないようにする

感染しないためには、ウイルスが流行っている場所に近づかないことが一番です！どうしても避けられない場合は、接触をしないようマスクしましょう。正しく着用すれば、口や喉を保護し、ウイルスの侵入を防いでくれます。(風邪をひいている人も、周りにウイルスを感染させに為に着用しましょう)嘔吐や下痢などの処理する場合は、ゴム手袋を使用する等しましょう。また、感染者との同じタオルを共有するのは避けましょう。



その2 感染・発症前にウイルスを排除

手洗い、うがいがとても有効です。手洗いは、石鹸を使い15秒洗うことで10分の1へ減少。30秒洗うと100分の1まで減少します。時計や指輪を外し、時間をかけ丁寧に洗いこすることで除菌効果が高まります。菌が多い箇所、洗い残しが多い箇所がありますので、チェックしてみましょう！

うがいも「水でうがい」をするグループと「全くしない」グループに分け経過を観察した実験では、「水でうがい」のグループが「全くしない」グループと比べ約40%風邪の発症が少ない結果が出ています。

手洗いをしそこないやすい部位



出典 Taylor, L. J. An evaluation of handwashing technique. 1. Nursing Times 12: 54-55, 1978

その3 免疫力の高める

ウイルスを退治してくれるのは、免疫力(主にリンパ球)です。免疫力がしっかり働こう、栄養と休養をとることが必要不可欠。バランスの良い食事は大切ですが、夏風邪には特にクエン酸、ビタミンBを摂ることがポイント。疲労回復や夏バテ予防の効果も期待できます。夏の土用の丑の日に食べられる鰻はビタミンBが豊富。クエン酸は梅干しやグレープフルーツ等、酸っぱい食べ物に含まれています。暑さで食欲が低下しやすい季節ですが、工夫して栄養バランスを整えましょう！

室内でのエアコンで冷えた環境ばかりにしていると、外気温の気温変動に体がついていけず体調を崩しやすくなります。自律神経の乱れや免疫力低下に繋がります。エアコンの設定は28度程度にし、暑いようなら扇風機も併用して設定を低くしすぎないよう気をつけましょう。

出典・参考資料:メディカル1タウン(Webサイト)・家庭の感染予防対策アイテム インフル・ノロ etc(Webサイト)・日経デュアル(Webサイト)



「お部屋の修繕
悩んでいませんか？」

ご相談はお気軽にどうぞ！

<http://maruhiro2103.co.jp>

私たちは、土地や建物の仲介のみではなく、声かけ頂ければ、何でもお役に立てます！

～土地・建物のよろず屋～



マルヒロ不動産(株)

名古屋市中村区横前町109番地

TEL: 052-413-4628

