

西綾瀬だより

平成十年
十二月号



今年も残すところあと一カ月となりました。
風邪などひかず元気に年を越しましょう。

風邪にご用心!

健康第一!



風邪の原因は、ウイルスです。ウイルスは風邪をひいた人のせきやくしゃみで飛び出しものに付着したり空気中に浮かんでいます。これが呼吸と一緒に気管に入り繁殖して風邪になります。インフルエンザのウイルスは、低温と乾燥に強いので冬に流行します。

風邪のウイルスをもって人々と接触しなければ、病気にはなりません。しかし、お年寄りは、痰を出す機能が落ちているのでウイルスが入っても出にくく、全身の抵抗力が低下しているので感染しやすい。



◎ お年寄りの風邪の特徴

・症状が出にくく、なかなか回復しない。
・肺炎になっても熱が出ないことがあり、知らず知らずのうちに重症になっていることがある。

・脱水になりやすい。

・発熱、せき、痰、下痢、嘔吐などで水分が奪われ、食事量も減ってくるので脱水を起こしやすい。

・尿路感染を起こしやすい。

・脱水により尿量が減るため。

◎ 風邪予防のポイント

- ・規則正しい生活で体調を整える。
- ・十分な睡眠
- ・栄養バランスのとれた食事をとる。
- ・適度な運動で体力や抵抗力をつける。
- ・加湿器などを使い乾燥を防ぐ。
- ・人込みを避ける。
- ・こまめにうがいと手洗いを。



あれ風邪かな? こんなときは、一度医師にみてもらいましょう。

- ・いつもに比べて元気がない。
- ・食事の量が減る。
- ・熱っぽい。
- ・悪寒、クシャミ、頭痛、せき、たん、鼻水、喉の痛み、全身の倦怠感など風邪の症状が出ていないか。

