

寝苦しい 食欲不振 強い冷房

夏風邪

ご用心



予防

症状

対処

- うがい、手洗いのスの
- 栄養バランスをとる
- 十分な睡眠をとる
- 冷房などで体を冷やしすぎない
- のどに痛みなど
- 違和感がある
- 鼻水、鼻づまり
- せき
- 腹痛や下痢が起
- こるこることが多い
- 発熱

- 水分補給(スポーツ飲料など)
- 睡眠を十分にとる
- 栄養バランスのよい食事を摂
- 適度な湿度を

久保田医師は「夏にひく風邪は、暑さで食欲が衰えて栄養が十分

久保田医師(県医師会)に聞く

連日の暑さに「寝苦しい」「食欲がない」など、バテ気味の人も多いのでは? 暑さを避けようと強い冷房でつい体を冷やしがち。弱った体に風邪のウィルスがしのびよる。県医師会の久保田公宜医師(盛岡市)に夏季にひく風邪の症状や対処法などを聞いた。

「風邪をひかないようバランスのいい食事、十分な睡眠で体力や免疫力の保持を」と呼び掛ける久保田公宜医師



栄養補給、安静が第一  
スポーツ飲料も効果的

多い」と指摘する。久保田医師によると、夏季に繁殖しやすい風邪ウィルスの代表は、へんとうなど、どで増殖する「アデノウィルス」と腸で増殖

風邪の原因のほとんどはウィルス。抗生物質などは、初めから不要なことが多いという。だが、水も飲めないほどののどの痛みや、下痢が激しく脱水を増長させる時などは、医師の指導の下、上手に薬を服用しよう。下痢をしたら、真つ先に水分を補給しよう。脱水症状を起こしやすいうちは、下痢症状や発熱がひどい場合は、冷房を控えて。暑い時は、熱を逃がそうと血管(静脈)が広がっている。そんな時に強い冷気を当てる。汗による気化熱も手伝って、体温が急激に下がり風邪の原因

空気が乾燥してのどの粘膜を傷め、ウィルスに侵されやすくなる。ウィルスは、くしゃみやせきなどによって飛まつ感染する。最初は、のどや鼻に症状が現れ、腹痛や下痢を伴うのが特徴だ。「風邪をひいたら栄養をとり安静にしていることが大切」と語る。小さい幼児は少量の水不足で脱水症状になる。周囲が気を配り、小まめな水分補給を。水分補給にはスポーツ飲料など、体に吸収されやすい飲み物をお勧め。ただし、「冷たい腸を刺激し下痢がひどくなる」と説く。熱がある時は、冷房などを上手に使う。適切な状態を作ろう。暑い室内で無理に体を温め、必要以上に汗を出す。必要以上に汗を出すと脱水症状を起こしかねない。熱がなければシャワーなどでリフレッシュするのもいい。予防について、「手洗い、うがいは基本中の基本」と強調する。

オフィスなどでは、上着を羽織るとか、ひざ掛けなどで体温が極度に逃げない工夫を。久保田医師は「ほとんどは1週間以内で回復するが、がんや肝炎など重大な病気の初期症状は風邪に似ている。長引く時は医師の診断を」と呼び掛ける。