

## 冬に起こりやすい病気や事故に気をつけよう！

### 1. インフルエンザ

毎年12月～2月にかけて大流行しますが、外出後の手洗いうがい、ワクチン接種が予防の基本です。ワクチンは接種してから2週間ほどで抗体が増え始めますので、早めの接種をしましょう。また、バランスのいい食事、特にビタミンDやビタミンCを多く含む食物を積極的にとるのが効果的です。

例) サケ・マグロ・サバやチーズ・バター、キノコ類、みかん・柿など。



室内の温度は18～20℃、湿度は50～60%程度に保ちましょう。マスクをしているときはこまめに取り替えましょう。

### 2. 心筋梗塞とヒートショック

冬限定の病気ではありませんが、寒くなると心筋梗塞になる確率が大きくなります。



その原因の1つとして、「**ヒートショック**（暖かい室内と寒い室外などの温度差による血圧の変動で、心臓や血管に負担をかけること）」があります。

ヒートショックにより心筋梗塞を起こすと、焼けつくような激しい痛みや圧迫感が、15分～30分以上続きます。

これにより、浴室での転倒や浴槽で溺れてしまうなどの事故にもつながるケースが多くあります。

対策) 入浴時の脱衣所を暖める、浴槽にはゆっくり入る。

肉より魚を食べる回数を増やす。(厚生労働省の調査によると、魚を食べる量が1日当たり20gのグループと1日当たり180gのグループで比べてみると、1日当たり180gのグループの方が、心疾患のリスクが40%減り、心筋梗塞に限ると55%減るという結果が出ています。)



### 3. 低温火傷

寒さが厳しくなると、使い捨てカイロや電気毛布、電気こたつ、湯たんぽなど暖房グッズが欠かせなくなります。ほどよく暖まるこれらの暖房グッズですが、「**低温火傷**」を負う人もいます。特に、ひどく疲れがたまって寝込んでいるときや、お酒を飲みすぎて居眠りしてしまうようなとき、また高齢者などは、熱さに対して反応が鈍くなっている可能性がありますので注意しましょう。

#### 予防)

使い捨てカイロ・・・必ず衣類の上から貼り、長時間同じ個所にあてない。サポーターなどで圧迫すると血流が悪くなり火傷を進行させてしまうので、カイロ貼付時に圧迫しない。

電気毛布、湯たんぽ・・・就寝前の1～2時間前から温めて置き、就寝時には使用しない。

低温火傷は見た目に異常がないように見えたり、あまり痛みを感じなくても、皮膚の深いところでやけどを起こしていることもあります。

感染症の予防のためにも自己判断せず、医療機関を受診しましょう。

本年度も、イルカ調剤薬局をご利用いただきありがとうございました。  
2020年が、皆様にとって、よりよい1年となりますように。