

# DR.YOKO's Cafe

体にちょっと優しいお話し

健康づくりで気をつけたいポイントや病気の予防方法をお伝えします。

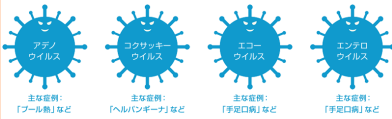
今月のテーマ

夏風邪の流行に御用心！

新型コロナウイルスの感染症上の位置づけが5類に移行した後、子どもの風邪が急増しています。国立感染症研究所の発表によると、夏風邪の一つであるヘルパンギーナの患者数は移行前の5倍、RSウイルスは2倍にのびました。感染対策の徹底でコロナ禍中は流行が抑えられ、免疫が低下したとみられています。これらは大型連休明けから徐々に増加傾向となっています。今月は、流行の現状や注意すべきポイントを紹介いたします。

## 上手に対策！夏風邪マメ知識

夏風邪の原因となる代表的なウイルスは4種類あり、それぞれのウイルスによって引き起こされる症状も様々です。



- アデノウイルス・・・**  
のどの痛みや発熱、激しい咳など
- コクサッキーウイルス・・・**  
突然の発熱、口内炎や水疱など
- エコーウイルス、エンテロウイルス・・・**  
口の中や手足に水疱ができる「手足口病」の病原ウイルス

### POINT!

- ◆夏風邪のウイルスは、高温多湿を好む
- ◆夏風邪は体力や免疫力を高めて治す
- ◆飛沫感染と経口感染を防ぐため、手洗い・うがいをし、タオルの共有を避ける
- ◆夏風邪ウイルスが活発化しないように、定期的に換気する

### 免疫力を高めるためには？

炎天下での運動や外出、睡眠不足や不規則な食事が続いたとき、免疫力は急速に低下することがあります。

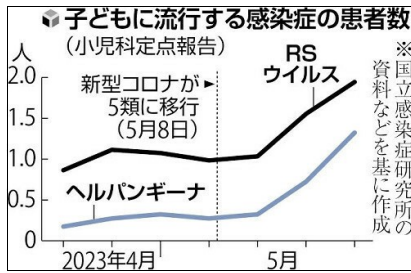
とりわけ睡眠不足の影響は大きいので、「良く寝れていない」と感じたときは、適度な昼寝をとりましょう。(15分程度)

### エアコンの使い過ぎに注意！

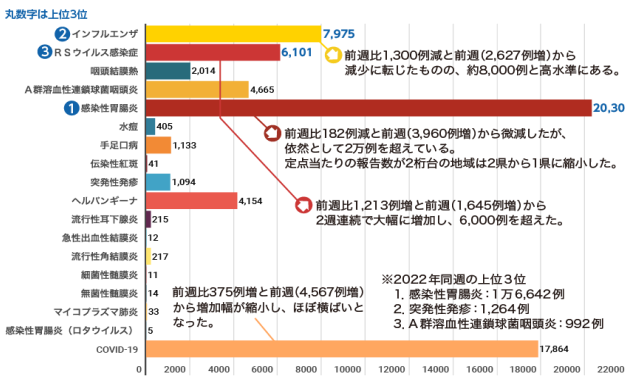
エアコンを長時間使っていると、冷え過ぎによるストレスから免疫力が低下します。エアコンを使用する際は、風が直接当たらないように上着を羽織るなど、工夫をしましょう。腹巻を着用して体を冷やしすぎないようにするのも効果的です。

### 食事面からのサポート

発汗を促し、免疫力を高めるニンニクやショウガなど薬味をたっぷり使った料理がおすすめです。



夏風邪のウイルスは、インフルエンザや新型コロナウイルスと違ってアルコール消毒では効果が不十分なものが多くです。流水と石けんですっかり手を洗うなど、感染症に合わせた対策が必要になってきます。ヘルパンギーナや手足口病などの感染対策は、コロナ予防ではカバーできない点があるの



感染性胃腸炎やインフルエンザは減少傾向に転じていますが、RSウイルスやヘルパンギーナは倍増、咽頭結膜炎や手足口病は増加傾向にあります。

今年6月にも猛暑日が見受けられ、高温多湿であるため体調を崩している方も多く散見されます。なかでも、新型コロナウイルス移行から1ヶ月、子どものRSウイルス、ヘルパンギーナ、溶連菌感染症が急増中で、子どもから大人への感染に警告が寄せられています。夏風邪の特徴に、胃腸症状だったり、長引く咳があります。暑くて寝苦しいことから睡眠不足になりがちです。夏風邪の原因である免疫力の低下を予防しまし

## 流行の兆し

## 夏風邪の感染対策

## 感染症動向

SHINKOKAI 医療法人社団進興会

### せんだい総合健診クリニック

住所 〒980-0811 宮城県仙台市青葉区一番町1-9-1 仙台トラストタワー 4F

TEL 022-221-0066(代表)

URL <https://www.sskclinic.jp/>

記事についてのお問い合わせ ☎022-221-1274



せんだい総合健診クリニック 院長 石垣洋子