



二月を乗り切りましょう

医師 大原 紗矢香

寒さが一段と厳しい今年の冬ですが、みなさん、いかがお過ごしですか？

二月は一年の中でも、クリニックが特に混雑する時期です。とりわけこの時期に増えるのは、年齢を問わず「発熱」の患者さんです。

日本人の体温（脇の下で測定した場合）の平均値はだいたい三十六・七度だそうです。個人差がありますので、普段の自分がどのくらいの体温であるかを知っておくことは大切です。最近では短い時間で測れる電子体温計が主流ですが、正しい測り方をしないと結果が正しくないことがあります。汗をかいていたらふき取る、しっかりと脇にはさむ、はさんだら動かさない、などに気を付けてみてください。

また、一日の中でも体温は変化します。一般的に午後から高くなるといわれています。子供が夜中に急に熱を出したという経験をされた方も多いのではないのでしょうか。

「熱の出る病気」として皆さんが心配されるのは、インフルエンザです。この原稿を書いている時点では、少しずつインフルエンザの患者さんが増えている状況です。



インフルエンザは普通のカゼと違って、四十九度近い高熱が出る事が多く、体のだるさ、関節痛も強く、かかるととてもつらい思いをする病気です。もともと健康で、免疫力のある方であれば、基本的には一週間程度で自然に治ります。インフルエンザのワクチンをあらかじめ打っておくことで症状は緩和されますが、効果が

出るまでに約一か月かかるため、流行時期に入る前に接種する必要があります。

周りの人へ、うつす力がとても強い病気ですので、学校に行っている子供さんがかかると、治るまで必ず欠席をしないとけません。去年までは、熱が下がって二日で登校することができましたが、今年からは基準が変わり、「症状が出てから五日間」かつ「熱が下がってから二日間」は欠席するように義務付けられています。

インフルエンザにかからないために、うがい、手洗いをこまめに行うこと、外出するときはマスクをつけることはよく知られています。「咳エチケット」と



いうことも、広く聞かれるようになりまし。タバコを吸う方は吸わない方に比べてインフルエンザにかかりやすいといった報告もされています。

インフルエンザかどうかを調べる迅速検査があります。熱が上がってから一日程度たたないと正しく検査ができません。「しんどいな」と思ったら、早めに病院、ではなく、まずはしっかりと休養を取りましょう。暖かくして早めに休むことが大切です。

体調を崩しやすい時期です。自分のからだのことはもちろんですが、周りの人のことも気づかう余裕をもって、過ごしたいものですね。



## 「隠れ冷え」

看護師 宮井由里子

私たちの体には、心臓、肝臓など重要な臓器を守るために、体の中心部の温度を三十七度に保つ仕組みがあります。寒い時は、筋肉や肝臓などが熱を作り出すほか、腕などの血流を少なくして体温が奪われないようにします。その時、手足がひどく冷たいと感じたり、腰や肩の鈍痛を感じたりします。これが「冷え症」です。しかし、これは体全体が冷えていると思いがちですが、実は、体温調節がきちんと働くことで起こる現象であり、体の中心部の温度はしっかり守られていることが多いといわれています。

これに対して様々な原因（雪山遭難など）で体全体の熱が少しずつ奪われ、中心部の温度まで下がった状態が低体温症といわれています。本人が自覚しない程度の低体温でも体の不調の原因になる可能性が指摘されています。これが、「隠れ冷え」といわれる軽度の低体温症です。特に以下の様な人は注意が必要です。①体温が奪われやすい小さな子どもや高齢者②酒に酔ってソファなどで眠ってしまう人③営業担当者など屋外で長時間活動する人④無理なダイエットをしている人。

それでは「隠れ冷え」を予防する生活法をお話します。①朝食をしっかり食べる。②温かいメニューを積極的にとる。③みそ、卵、肉類などたんぱく質を含む食品を積極的にとる。④シヨウガだけでなく、ビタミンやミネラルを補給する。⑤一日二〇分程度、散歩など運動の習慣をつけ、筋肉を増やすように心がける。⑥冬の汗は大敵。汗をかかないようにしっかり保温、運動などで汗をかいたら、こまめに下着を取り替える。⑦三十八〜四〇度の湯で二十分程温まると深部体温が上昇。体力が低下しているときは、みぞおちから下だけつかる半身浴が効果的的。

寒さは続きます。健康にこの冬をすごしていただけるよう参考にしていただけたらうれしく思います。

## \*お知らせ

### 医師の不在について

左記の日程、都合により各医師が不在となります。ご迷惑をお掛けしますが、予めご理解をお願い致します。

二月一日(金)	大原医師不在
二月二日(土)	大原医師不在
二月四日(月)	大原医師不在
二月二十三日(土)	寺岡医師不在
三月二日(土)	大原医師不在



### 予防接種外来のインターネット予約について

金曜日の予防接種外来(午後三時〜四時)の予約の取り方として、インターネットでの予約受付を開始させて頂きました。保護者さまのご都合のよい時間に、ご自分のペースでゆっくりと予約作業を進めて頂くことができます。

当院ホームページ「予防接種コーナー」から予約を取って頂くことができます。詳しくはこちらをご覧ください。



### 予約診察をご利用の皆様へ

当院は、予約の方と予約外の受付順番の方を平行で診させて頂いております。予約診察の方を診察にお呼びできるのは、診察予約の時間から二〇分以内とさせて頂いております(たとえば、九時の予約の方は、九時から九時二〇分の間にお呼びさせて頂きます)。

医師の指定がなければ、当日予約をお取りすることが出来ます。「今日診察してほしいのだけど…」というとき、どうぞお電話下さい。