

健康のススメ

今回のドクター

在宅ホスピス医
齋藤 忠雄



テーマ “風邪”のある風景

いつもこの時期になると、風邪ひきさんが大勢外来を訪れます。でも、どういう人がというと「そういえば年をとったら風邪をひかなくなったな」という話も多いのです。

健康には人一倍自信のある大家さん(広大な敷地はお借りしています)が駆け込んできました。毎朝2時間ほどのウォーキングを日課とされていますが、このころの新潟の天候は、晴れたかと思うと一気に土砂降りの雨やみぞれとあてにならない。案の定、大家さんもその日の朝、洗礼を受けました。でも日ごろの体力に過信して、ずぶ濡れのまま2時間経過。帰宅後、着替えはしたものの、いつもと様子がおかしい。38℃の熱に首をかしげる。「風邪ひいたかも」とのことです。外来受診。咽頭発赤強度、すぐに点滴室行きとなりました。その二日後、うつされた与大家さんの奥さん、ふたたび点滴室送り。さらにその二日後、真っ赤な顔をして再び大家さん。

聞けば、もう治ったと思って2時間のウォーキングをしたとのこと。「もう少し年齢(とし)を考えて大事にしてください」と説教され再び点滴室。

「風邪はどうですか」との問いに、「インフルエンザの予防接種をしてると一年中風邪なんかひかないよ」と真面目に答えるおばあちゃんが多い。いくら、「この注射はあくまでも今シーズン流行する予定のインフルエンザにしか効かないよ」と説明しても、合わせて8枚の衣をまとったお年寄りには本当に風邪などひきません。やっぱり保温することが一番大切なのかもしれません。

私がほとんどうつされない理由としては、まずあやしいという患者さんの前ではすぐにマスク。そして保温の基本は、しっかり湯船に浸かった後、10分以内にスキนมルク(乳液)を全身くまなく塗ること。それともう一つ、ホットウィスキーを楽しみとして爆睡することです。

在宅療養支援診療所・緩和ケア診療所 齋藤内科クリニック

診療科目／内科

診療時間／月・火・水・金・土 9:00～12:00

※診察は完全予約制です。8:00より受付開始

休診日／木・日曜日、祝日

所在地／中央区高志2-20-3

電話／287-5800

ホームページ／<http://smc-kanwa.jp/>

