

# 健康のススメ

今回のドクター

在宅ホスピス医  
斎藤 忠雄



## テーマ 春を元気に過ごすために～新しい生活の始まり

今日から弥生3月。庭先の木々も春の風に目覚め、太陽の光を浴びて輝きだします。新生活が始まる人は、期待に胸が膨らんでいることでしょう。ただ、ここで気を付けたいのが、健康を害する感染症や花粉症です。

3月末までまだまだ怖いのがインフルエンザ。40度の熱が出ることもありますから、今からでも予防接種を受けるとよいでしょう。呼吸器系では、もともとは小児に多いRS(気管支系)ウイルスがあり、年齢を問わず3月から5月ごろまで続きます。免疫が少しずつしかできないため、生涯にわたって繰り返し感染し、喉がゼイゼイすることもあります。また、人の移動が多い4月にかけては、たくさんの人と接触するなどこれまで感染していなかった感染症ウイルスにさらされることになり、特に麻疹(はしか)は空気感染するので予防は困難です。一方、本来なら1月がピークとなるはずの、下痢や嘔吐が怖い感

染性胃腸炎の原因となるノロウイルスがまだまだですし、乳幼児では同様の症状が出るロタウイルスがピークを迎えます。

また、感染症ではありませんが、花粉が飛び始め、目のかゆみやくしゃみ、鼻水がみられます。例年悩まされる人は、早めの予防、治療が必要です。スギ花粉は3月がピークで飛散量は徐々に減少し始めますが、次はヒノキ花粉に要注意。また紫外線も徐々に強さを増すころです。

自分自身の予防、そして他人へうつさないためにも、外出後や調理前、食事前、トイレ後などの手洗いうがい、そしてせきやくしゃみがあるときにはエチケットとしてマスクをすることは当然です。嘔吐や下痢などの症状があるときには早めに受診したり、生鮮食品を取るときには十分洗浄し、加熱処理をすることも必要です。そして、栄養と休養を十分に取り、適度な温度と湿度を保つことを心掛けましょう。

### 在宅療養支援診療所・緩和ケア診療所 斎藤内科クリニック

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／025-287-5800

ホームページ／<http://smc-kanwa.jp/>

