



寒い季節に気をつけたいのが感染症です。冬場に多い感染症はインフルエンザと感染性胃腸炎です。感染性胃腸炎の原因の多くはノロウイルスで、今年は流行が早いようです。ノロウイルスは強い感染力があり、体内に入ると下痢や嘔吐、発熱を起し、小さな子どもやお年寄りには命の危険さえあります。ノロウイルスの予防や対処に悩んだら、ファミリー健康相談にお電話ください！ヘルスアドバイザーと顧問医師が連携して適切なアドバイスをします。

ヘルスアドバイザーから  
今月の一言

インフルエンザ

本格的な寒さも増してきて、そろそろインフルエンザの流行期に入ってきました。早い時期では10月に罹患したとの報告がありますが、増加してくるのはやはり11月後半からです。インフルエンザやかぜを起こすウイルスは、低温で乾燥した環境を好むので、冬場に流行するのはこのためです。インフルエンザの場合、1回の咳やくしゃみで数十万個のウイルスが放出されますが、乾燥した状態では空気中を浮遊している期間が長くなります。このため、人ごみなどで呼吸を通じて体内に入り込む機会が多くなり、感染拡大から流行へとつながっていきます。

現在インフルエンザの治療薬は内服のタミフル、吸入薬にイナビル、リレンザ、点滴治療薬のラピアクタがあります。それぞれに特徴があり、罹患者の状態に応じて選択されます。しかし、まずは体力をつける、人ごみを避ける、ワクチンを接種するなど各自が予防に努めることが大切です。



ファミリー健康相談では、こんな相談が…

**Q: インフルエンザワクチンを2回接種する予定です。11月初めに1回目を接種し、医師から2回目は来年2月に受けるように言われましたが、もっと早い時期に受けることは可能でしょうか？**

A: ワクチンの効果が期待できるのは接種後2週間から3～6カ月までと考えられています。2回目の接種間隔は原則的には1～4週間ですが、流行期を前にして早く免疫を与えるために1週間間隔を空ければ接種できるようになっています。よりワクチンの効果を高めるためには、3～4週間隔で接種することが最適ですが、早めの接種を希望されるのであれば、かかりつけ医に相談してみてください。

**Q: 昨日銀杏に触った影響でしょうか、手や陰部などが赤くなっています。家でできる対処法はありませんか？**

A: 皮膚が赤くなっているのは銀杏の種皮に含まれているイチオールに対するアレルギー反応だと思われます。銀杏皮膚炎は重症になると水疱ができたり、銀杏に触った部位だけでなく、全身性の発疹が幾日も続くことがあります。治療には抗アレルギー剤や抗ヒスタミン剤の服用、ステロイド剤の外用薬などの治療が必要となります。家庭では、腫れている部分を冷やし、後に皮膚科で診察を受けてください。

**Q: 少しでも免疫力を高める食事がしたいのですが、どのような食事をすればよいですか？**

A: 食事で免疫力を高めるためには、いろいろな食材をバランスよく摂ることが基本です。手軽に食べられる免疫力を高める食品は、腸の免疫細胞を活発にしてくれるヨーグルトや納豆、キムチなどの発酵食品です。また、抗酸化作用があって免疫細胞の数を増やし、活性化させる働きがあるのが野菜や果物です。

ご自分の健康、ご家族の健康で気になることがあったなら、ファミリー健康相談に相談です！  
専用電話番号はホームページの「お知らせ」をごらんください。