



冬場「ズ」用心！4つの病気・ケガへの予防策

12月になり、赤城おろしの吹く季節になりました。この季節は乾燥や寒さで病気・ケガの危険が高まります。そこで今月のコアラ新聞は冬に多い4つの病気・ケガへの予防法をご紹介します。

① 感染症

インフルエンザやノロウイルスなどの感染が流行する時期となりました。

●インフルエンザ

典型的なものでは、発病は急激で高度の発熱、頭痛、腰痛、筋肉痛、倦怠感などの全身症状が現れ、これらの症状と同時に、鼻汁、咽頭痛、咳などの呼吸器症状が現れます。症状は一般的に1週間程度で軽くなると思われます。

●ノロウイルス・ロタウイルス

ノロウイルスにかかると、激しい嘔吐や下痢になり、微熱がでたりします。感染力が強いため吐物などの始末が不十分な場合、感染拡大して家族中に感染することもあります。症状は一般的に1〜2日程度で軽くなると思われます。

感染防止には、日常生活の中で基本的な予防方法を励行することが大切です。

す。人の多くいる場所へ行く際はマスクを着用し、外出後には手洗い・うがいを徹底してください。そして何より**食事・睡眠をきちんととった規則正しい生活**をして抵抗力を高めましょう。

◆感染したかな？と思ったら

感染が疑われる場合は医療機関を受診してください。受診の際は、感染の拡大防止のため必ずマスクを着用してください。また下痢や嘔吐の症状がある場合、脱水症状にならない様、水分補給を心がけてください。(薬局に置いてある経口補水液^{OS-1}がおススメです。



② 低温やけど

近年、使い捨てカイロ、湯たんぽ、電気あんか、電気毛布、電気こたつなどの暖房グッズで「低温やけど」を負う人が増えています。

低温やけどは、痛みを伴わず気づかないうちに進行することが多いのが特徴です。長い間熱源が皮膚へ押し当てられていると、その部分の血流が悪くなり、血液が熱を拡散しないことで、その部分が熱くなり、熱傷になります。皮下組織を壊死させてしまうなど、重

症化してしまうケースも多いので注意が必要です。

暖房グッズは、使用前に必ず取扱説明書をよく確認し、正しく使うことが大切です。そして、暖房グッズが**肌**に直接触れないようにする、**体の同じ部位を長時間温めないようにする**、**暖房グッズの中または前や横で寝ないようにする**ということを守り、「熱い」とか「違和感」を感じたりした場合はすぐに使用を中止しましょう。

③ 循環器系の病気

冬は寒さだけでなく、生活上の温度変化が血管に大きな負担をかけています。暖かい場所から寒い場所へ移動するなど、**大きな温度差は血圧に影響を与え、心臓や脳での血管障害をもたらすことがあります**。(通称：ヒートショック) 実際に冬場に急増するのが、脳出血や心筋梗塞などによる突然死です。

玄関やトイレ、風呂場、脱衣場などへの移動や、夜中にトイレに行くときなどは特に注意し、**なるべく暖かい環境で過ごす**ことが大切です。入浴の際も、脱衣所や風呂場の保温に注意し、**急な温度変化を避けてください**。急に熱い湯の中に入らず、ぬるめのお湯に



ゆったりつかり、緊張をとるようしましょう。除雪などで外に出る場合は、家の中である程度の準備体操をしてから、防寒を十分して下さい。

④ 関節痛

冬は暖かい季節に比べて、腰やひざなどの関節に痛みやしびれを訴える方が多くなります。

原因のひとつに冷えによる血行不良が考えられます。寒さで血行が悪くなると関節周辺の筋肉が強張ってしまうため、腰やひざなどの関節に普段以上に大きな負担がかかってしまいます。

寒い時期に関節をいたわるには、**体を冷やさないようにするのが基本です**。そのためには、部屋の中を暖かくしておくことと、腰やひざなどの関節を冷やさないようにすることが重要です。寒い場所へ移動する際には関節が冷えないような服装を心がけましょう。服装だけでは温めにくい部分ですので、腹巻きやサポーターなどを利用するのもおすすめです。(佐藤彰子)

参考HP



「冬の感染症に注意」首相官邸

「軽くないで低温やけど」ティールベック健康ニュース

「冬場は心筋梗塞による心停止が増加」国立循環器病研究

寒い時期、夜のトイレの心配をされている方も多いのではないのでしょうか？そこで今回は夜間頻尿についてお話しします。

夜間頻尿とは、夜眠りについたらあと排尿のために1回以上起きなければならぬという悩みがあり、日常生活に支障をきたしている状態をいいます。

夜間の排尿回数が増えることで慢性的な睡眠不足を引き起こします。また、暗い中トイレに行く回数が増えることは、転倒による怪我や骨折の危険が増えます。これらは寝たきりの原因になることもあります。

Q1:原因は何ですか？

A1: 原因は、多尿（夜間多尿・夜間の尿量が多いこと）、膀胱容量の減少、睡眠障害の大きく3つに分けられます。多尿による夜間頻尿は尿量が多くなるために、夜間トイレに何度も起きるものでその原因としては、高血圧、うつ血性心不全（心臓の働きが弱った状態）、腎機能障害などの全身性疾患、睡眠時無呼吸症候群などがあります。

膀胱容量の減少は、少量の尿しか膀胱に貯められなくなります。過活動膀胱や前立腺炎、前立腺肥大、膀胱炎など膀胱が過敏になることが原因で



ぐっすり眠れてますか？《夜のトイレの心配事Q&A》

す。また脳卒中、パーキンソン病などの脳や脊髄の病気で膀胱のコントロールが効かなくなることもあります。さらに膀胱の老化現象として起こったり、明らかな基礎疾患がなかったりすることも少なくありません。

睡眠障害は、眠りが浅くてすぐ目が覚めてしまうために、目が覚めることに気になってトイレに行くものです。

Q2:治療法を教えてください。

A2: 夜間多尿の原因となる疾患が特定できている場合、その疾患の治療をまず行っていきます。原因、症状、性別、年齢などで治療が異なってくるためです。

ここでは加齢が原因の夜間頻尿の治療法を説明します。一般に男性の場合、前立腺肥大による頻尿を改善する薬を使います。これにより夜間だけでなく昼間の症状を緩和する効果も期待できます。女性には過活動膀胱の治療薬を用います。詳しくは薬剤師にお尋ねください。

Q3: 家族の介護をしています。夜間のトイレに何度も起こされることに悩んでいます。何かいい方法はありませんか？



A3: 夜間だけでも紙パンツと尿とりパッドをつかってみてはいかがでしょうか。夜間のトイレの心配がないことで介護する側、される側、双方の精神的負担も軽くなります。ご不明な点はお気軽にご相談ください。

大鵬薬中・日本泌尿器科学会P参照(清水)

かぼちやニョッキ



かぼちやニョッキのレシピのご紹介です。かぼちやは、βカロチンが豊富な緑黄色野菜です。βカロチンには免疫力を高める働きや老化の防止となる抗酸化作用があります。風邪の予防にオススメな食材です。

【材料（2人分）】

- かぼちや 200g (約1/4個)
 - 強力粉 50g
 - 塩 少々
 - オリーブオイル 大さじ2
- 【下準備】かぼちやをラップで包み、電子レンジで柔らかくなるまで加熱する。(4〜5分)

★みんなの絵★

- かぼちやが温かいうちにスプーンで身の部分をくりぬき、つぶす。
- 強力粉・塩・オリーブオイルを加え、手でこねる。粉っぽさがなくなったら、2等分する。
- 生地がまとまらないようなら粉を少しずつ足して様子を見る。
- 生地を打ち粉した台に乗せ、直径1.5cm程度の棒状にのばす。
- その生地を包丁で2cmにカット。
- カットした生地を丸め、フォークの背に押し付けて生地を平べったくなるようにつぶして成形。
- 鍋にたっぷりのお湯を沸かして、生地を茹でる。浮き上がってきたら茹で上がりの目安。
- 茹であがったものにオリーブオイルをまぶしておく。

クックパッド参照(吉澤)

編集サイド

冬の防寒

十二月に入り本格的に寒くなってきました。

この時期、冬用のインナーや靴下などを購入される方も多いのではないのでしょうか？

今年は裏起毛（うらきも）と書かれたインナーや靴下をよく見かけます。裏起毛とは、裏毛の編物の表面を引っかき、毛羽立たせる仕上げを施したものです。そのため繊維にはしっかりとリユーム感があり、そのため保温性が高まります。さっそく裏起毛のタイツを購入してみました。確かに肌触りもよく暖かく履き心地抜群です。今年の冬は去年より少し暖かく過ごせそうです。

(牛込)

