

# 《きたかみ駅前内科クリニック 院内通信》

～ 令和5年・11月号 ～



## 冬の感染症対策について



毎年、冬になるとインフルエンザをはじめとする様々な感染症の流行が見られます。重症化にならないよう、日ごろから「手洗い・うがい・マスク」で、しっかり予防していきましょう。

## ●風邪症候群とインフルエンザの違い（呼吸器感染症）

### ①風邪症候群

鼻から喉にかけて（上気道）の粘膜にウイルスや細菌が感染するなどして生じる急性炎症の総称です。炎症が生じている部位によって様々な症状が現れ、重症化すると気管支炎や肺炎を起こす場合もあります。

「よく風邪を引いた」といいますが、この場合の風邪は「普通感冒」と示します。

感染すると、鼻や喉の違和感に始まり、鼻水や鼻づまり、せきやくしゃみ、微熱などの症状が現れます。全身症状はほとんどなく、水分と栄養、睡眠をとって安静にしていれば一週間程度で自然に軽快しますが、咳症状が長引いたり、気管支炎や肺炎に移行することもあるため、注意が必要です。

普通感冒の治療は、前述のとおり安静にすることが一番です。

なお、抗生物質はウイルスが原因である風邪症候群には効果がありません。

### ②インフルエンザ

風邪症候群の一つで、インフルエンザウイルスに感染することで発症します。

毎年冬になると流行するのは季節性インフルエンザと呼ばれています。1～3日の潜伏期間の後、急激な発熱（38℃以上）が生じ、悪寒や倦怠感、関節痛などの症状が現れます。喉の痛みや鼻水、咳などの症状が出現したり、下痢や嘔吐（おうと）などの消化器症状が現れることもあり、普通感冒よりも強い前症状が現れることが特徴的です（表1）。

インフルエンザウイルスは感染力が強く、軽快した後も周囲に感染させる可能性があるため、症状が治まった後も2日程度は外出を控えて、静養することを勧められています。ほとんどの方では、自然に回復しますが、高齢者や子供、持病をお持ちの方は危険度が高くなりますので、できるだけ早めに医療機関へ受診してください（表2）。

表1 インフルエンザと普通感冒（かぜ）

	インフルエンザ	普通感冒
症状	38℃以上の発熱 全身症状 悪寒、関節痛、倦怠感など 急激に発症	38℃未満の微熱 局所症状 鼻水、鼻づまり、くしゃみ、喉の痛みなど 比較的ゆっくり発症
流行時期	11月ごろから流行が広がり、 1～2月にピークを迎える	年間を通じて 散発的に生じる

表2 インフルエンザの重症化リスクが高いと考えられる方

- 65歳以上の高齢者
- 乳幼児
- 免疫不全状態の患者さん
- 慢性疾患のある人  
（呼吸器疾患、心疾患、腎疾患、肝疾患、血液疾患など）
- 代謝異常（糖尿病など）のある人
- 妊婦（妊娠28週以降）



## 1. 糖尿病と肌荒れ

糖尿病で自律神経に障害が起きると汗をかきにくくなり、汗が少ないと皮膚が乾いてカサカサになり硬くなります。乾燥する冬になると特に手足の**あかぎれ**が目立つようになります。

**あかぎれ**ができるとその傷から細菌が入り込み、もともと感染に対する抵抗の弱い糖尿病患者さんに感染症を起こす危険性があります。

ひび・あかぎれができてしまった場合も保護・保湿が大切ですが、**尿素配合の保湿剤はしめることがあるので控えたほうがよい**でしょう。**ワセリン**などの**低刺激性**の保護剤や保湿剤を使用し、**足に傷などの異常がないか、目で見て確かめる習慣**を付けましょう。

気になる方は、スタッフに相談してください。

## 2. 皮膚のケア (冬の入浴で気を付けてほしい注意点)



- 石けんの泡で肌を包み込むように洗いましょう。
- 力強く、ゴシゴシと肌をこすらず、やさしく洗いましょう。
- 石けん・シャンプーなどの成分はしっかり落としましょう。
- 柔らかいタオルで水分を吸収させましょう。

入浴後、潤って見える肌も数分後には、もう乾燥が始まっています。

**なるべく早くクリームなどでしっかりと保湿をし**、しっとりさせることがポイントとなります。スキンケアの基本は「清潔&保湿」です。

～・～・症状が重いときや繰り返すときや、  
なかなか治らないときには早めに皮膚科へ受診しましょう！ ・～・～

### ●身体・心 よろこぶレシピ●

### 「あったか・野菜たっぷりスープ」



作：管理栄養士

#### 材料 4人分

玉ねぎ	小5～6個
にんじん	中1本
キャベツ(又は白菜)	150g
オリーブオイル(又はサラダ油)	大さじ1
固形コンソメ	2個 (10g)
ローリエ	2枚
塩・コショウ(省略可)	少々

#### 作り方

- ① 鍋にオリーブオイルを入れ、玉ねぎ・人参を軽く炒めたら、お好みの大きさに切った野菜を全て入れる。
- ② かぶるくらいの水とコンソメをいれて、柔らかくなるまで煮る。
- ③ 塩・コショウで味を整える。



あまり物の野菜の「在庫処理」  
作り置きしておく便利です

野菜を炒めることによって、スープに野菜本来のうまみが増し、深みのある味に。減塩にもなります。