

# 糸半 た" よ り

(平成23年12月 冬号)

今年も残るところ、1か月となりました。

12月に入って大分寒くなる、てきましたか、皆様、体調は  
いかがでしょうか？

今後、本格的な寒さを迎えることになりそうです。この冬、流行の  
兆しのある肺炎について述べたいと思います。



Q1. 今年流行しそうなインフルエンザの型、症状は？



A 香港型が中心になりそうです。今年10月頃より、今年のインフルエンザは  
流行が早いのではと言われ、その後急増することなく現在に  
至っているようです。

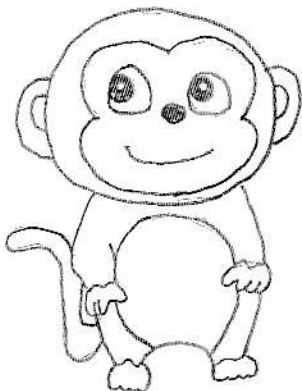
インフルエンザの症状は、喉の痛みや咳といった通常の風邪症状に加  
えて発熱、関節痛や全身の痛みなどの全身症状が強いことが  
特徴的です。

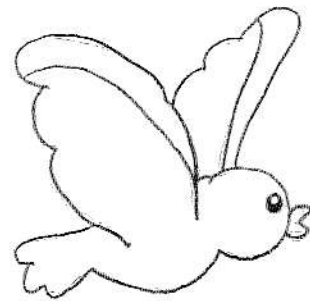


Q2. 最近よく身にするマイコプラズマ肺炎とはどんな特徴があるのか？



喉の痛み、発熱などの通常の風邪症状に加えて、痰の多い乾いた咳が  
長く続くことが特徴的です。その一方で全身症状はそれほどでなく、  
咳が続くことで、胸のレントゲン写真を撮ると、肺が白くなる。そしてヒューと  
いうのがマイコプラズマ肺炎の特徴です。激しい咳のためには背中や  
胸に痛みを覚えたなどの症状以外に、それほど重症化することはない  
ため、風邪が長引いているのかと自己判断で通う薬を飲んでおいても  
ない場合が多く、必ず病院で診てもらい、マイコプラズマに対して有効に  
働く抗菌薬を処方してもらうようにしなければなりません。





3.

『マイコプラズマ肺炎』はどううつる？



マイコプラズマ肺炎は、小児(9歳以下は軽症のことが多い)や、学童、若年成人(35歳くらいまで)の患者が多いようです。

季節的には、初秋から冬に多く見られる化膿傾向がありますが、最近では季節感が無くなるため春から夏にかけてもみられるようになってきました。

咳やくしゃみ等による飛沫感染により、家族や学校など人の集まる場所でも流行します。

潜伏期は、2〜3週間です。

4.

風邪やインフルエンザ、マイコプラズマ肺炎などの予防法は？



基本はやはり手洗い、うがい、マスクの着用、人混みを避けることです。

病気の予防には食事の面では、ビタミンをしっかり摂ることが重要です。

特にビタミンA、C、E(ビタミンACE)は、免疫力を高めるビタミンです。

これが豊富な食事を大いに摂るようにしましょう。

この3つがそろっている野菜としては、カボチャです。

ビタミンAが  
多く含まれる食品

- \* レバー (鶏、豚、牛)
- \* うなぎ
- \* 小松菜
- \* にんじん
- \* 春菊
- \* ほうれん草 など

ビタミンCが  
多く含まれる食品

- \* 赤ピーマン
- \* ブロccoli
- \* カツラワー
- \* キャベツ
- \* レモン
- \* いちご
- \* キウイ など

ビタミンEが  
多く含まれる食品

- \* ビタミン
- \* アボカド
- \* ウナギ
- \* パーセント
- \* 落花生
- \* 植物油 など



あと、睡眠ももちろん重要ですが、睡眠時間が長ければ良いというわけではなく、時間に関係なく、良く寝たという熟睡感が得られることの重要性です。

☆ 今後、体調に気をつけ、よい年をお迎え下さい。来年もよろしくお願ひ致します。