

うがいと手洗いで 風邪を予防しましょう！



風邪をひいたら、薬を飲んで早く治そうと考える方は多いと思いますが、風邪は本当に薬で治るものなのでしょうか？

昨年、風邪に対する治療指針を日本呼吸器学会がまとめましたが、それによると普通の風邪は薬で治すものではなく、自然に治るもので、自宅での養生が大切だということです。

普通の風邪の原因はほとんどがライノウイルスなどのウイルス感染で起こります。くしゃみ、鼻水、微熱、咽頭痛といった症状が中心となり、たいていは3～7日程度で治ります。

その間、水分を多めにとり、保湿に心がけ、自宅でゆっくり休養をとることが重要です。

発熱すると普段より水分が失われるため、それを補うことが必要ですし、鼻水や痰が水っぽくなり、出やすくなります。また乾燥すると、風邪に引き続いて起きる肺炎や中耳炎などといった二次感染を起こしやすくなりますので、保湿に心がけましょう。

また、風邪と戦う抵抗力を優先させるために、ほかのことにあまりエネルギーを使わず、睡眠・休息をとりましょう。

いわゆる風邪薬というのは、ウイルスそのものに利く薬ではなく（風邪ウイルスに効く薬はありません）風邪症状を和らげる対症療法となります。くしゃみ、発熱、咳といった風邪症状は、体から風邪ウイルスを排除しようとしている生体反応ですが、これらの反応が強すぎると、かえって体が弱ることがありますので、薬を使い症状を和らげ、自身の体がウイルスを排除するのを助けるのです。

抗菌薬（抗生物質）はウイルスではなく細菌に対して効く薬ですので、風邪には効きません。また合併症の予防に対する効果もありません。かえって下痢やアレルギーなどの副作用があったり、耐性菌を生み出す危険がありますので、不必要な使用は避けるべきです。

基本的に風邪ウイルスは寒く乾燥した環境を好みますので、普段から、室内の保湿に心がけ、ウイルスが体へ侵入するのを防ぐため、外から帰ったらうがい・手洗いをするこ



内科医師
のさかれいこ
野坂 玲子



H17/1/4 現在の工事現場の様子

西伯病院改築工事の状況

現在、1階部分の型枠、配筋、コンクリート打ちと2階床部分の梁の型枠工事を行っています。

1月中には2階部分のコンクリート打ちが終わり、3月末には4階部分の柱、梁などの躯体工事が完了する予定です。

昔の懐かしい写真や 日常生活用品を探しています。

痴呆症は、昔の事を思い出すと症状が緩和するとも言われているため、新病院では痴呆疾患の治療として回想療法を行います。

そのため、新病院2階の痴呆デイ・ケアの廊下を利用して懐かしい街並みを表現した「回想ストリート」を整備します。

この回想ストリアートの参考にさせていただくために、昭和30年代の街並みや農村の風景、年中行事などを撮した写真や昔懐かしい日常生活用品（台所用品、家具、家電類、玩具など）を探していますのでご協力をお願いします。

【問い合わせ先】

西伯病院 庶務係（担当：戸田）

電話 0859 - 66 - 2211