

体調管理・風邪のひき始めに注意！！



高齢者介護まつしまりハビリホーム

春になり毎日の気候や気温がかわるかわる続いています。洋服を替えたり、活動が変わったり春にはない変化が多いです。今回は風邪のひきはじめ・予防について調べたいと思います。



★風邪をひく原因

風邪をひく原因の一つはウィルスや細菌によるものが多いことと下記にまとめると

・ライノウィルス、コロナウィルス
(春、秋、冬風邪)

・アデノウィルス、エンテロウィルス (夏風邪)

これらのウィルスの違いは気温や室温、湿気によって発生するウィルスだからです。

ウィルスや細菌以外では下記のようになります。

- ・体温を下げ免疫機能が低下する
- ・ご飯を食べず栄養状態の不足を作る
- ・飲酒、喫煙をする (成人のみ)
- ・睡眠不足 ・ストレスを抱える
- ・乾燥状態を作りマスク着用しない
- ・手洗い、うがいをしない。

ウィルスや細菌、身体状態の異常もありますが身体への進入口は人間の鼻の穴や口からが一番入りやすく、知らないうちに入ってしまうのです。



★風邪ってどんな病気？

今までに風邪をひいたことがない人は多分いないと思います。毎年風邪をひく人は後を絶ちませんが「風邪」という病気の存在はなく、呼吸器系の炎症による様々な症状の総称をいい、「風邪症候群」というのが正式名称になります。つまり、発熱・鼻や喉の炎症・頭痛、関節痛の諸症状をまとめて「風邪」と呼んでいます。

★風邪のひきはじめを感じたときは

誰でも風邪はひきたくてひくものではありません。知らないうちに風邪をひいてしまったり、ひき始めを感じてしまいます。下記のような状態を感じたら風邪のひき始めと認識してください。

- ・ぶるっとする ・寒気がする ・喉が渴く
- ・喉に違和感がある ・痰がからむ ・味がでる
- ・声が枯れる ・疲れやすい ・身体がだるい
- ・ふしぶしが痛い ・首や肩にこわばりがある
- ・肩や背中に違和感がある 鼻水が黄色くなる

このような身体の違和感・症状を感じたらこのようにしてみてください。

- ・身体を暖める ・マスク着用、喉飴をなめる
- ・風邪に効く食べ物を食べる (柑橘類・生薑等)
- ・睡眠をとる ・ストレスを抱えない

これらを無視してしまうと長引いたり、別の病気も発症してしまいますので注意してください。