

## 第 52 回けんこう教室開催レポート

12月16日(土)に第52回けんこう教室を開催いたしました。幸い、風もなく穏やかな天候に恵まれ、70名の方にご参加いただきました。

今回は、呼吸器内科の津島健司医師(国際医療福祉大学医学部呼吸器内科学主任教授)が講師を務め、「冬場の感染症にご用心! ~正しい知識で予防と治療。健康に師走を乗り越えましょう~」と題して講演を行いました。

講演の内容は、流行の始まったインフルエンザやかぜ、ノロウイルスなど、冬場によく耳にする感染症の主な症状と対策でした。

かぜでは、「熱が出た場合には、“解熱剤を使ってムリに熱を下げない”」とのこと。熱が出るのは、微生物をやっつけようという身体の働きのため、発熱を抑えると「ウイルスにいつまでも、そこにいいよ」というのと同じとのことでした。また、抗生剤はかぜに効かない、総合感冒薬は症状を和らげる程度の効果しか期待できないというお話もありました。

インフルエンザは、感染力が強く、65歳以上や慢性疾患(呼吸器、循環器、腎臓)を持つ人、糖尿病のある人、免疫機能が低下している、妊婦、小児などは重症化する危険があります。合併症もさまざまありました。予防はワクチン接種が最も効果的で、接種後、効果が出るまでに2~4週間かかり、約5ヶ月ほど効果を維持します。

個人でできる予防法は、手洗いとうがい、マスクの着用、人混みを避けること、室内の乾燥に気をつけること、十分な休養と栄養をとることでした。「十分な休養と栄養をとること」は、かぜのときも同じでした。

冬季感染性胃腸炎の代表はノロウイルスですが、ノロウイルスは感染力が強く、インフルエンザウイルスと違って乾燥に強く、温度が低ければ低いほど長期間生存することによって、カキなどの二枚貝を食べる際には加熱すること、かかってしまったら、トイレなどを消毒する方法などについても説明がありました。

リハビリ体操では、リハビリテーション室の善田(ぜんた)主任が、呼吸器リハを実演。呼吸機能をアップさせる体操をご紹介しました。

リハビリ体操の様子



津島呼吸器内科学主任教授



○次回のけんこう教室は、1月20日(土)10:30から

「あなたが、がんといわれたとき~外科専門医が話す、医師のホンネ~」

(副院長、外科統括部長 板野理 国際医療福祉大学医学部消化器外科科学主任教授)を予定しています。