

日発けんぽ 保健師だより 第23号



風邪を引かないために



～季節の変わり目、おだいじに～

☆あなたの生活習慣、風邪を引きやすい？ チェックリスト☆

- 十分な睡眠がとれていない 食事の栄養バランスがとれていないかも
- エアコンをガンガンにかけのが好き 乾燥した場所にいる時間が長い
- 通勤・仕事で人ごみに出ることが多い 普段から疲れやすいほうだ
- タバコを吸う 帰宅時に「手洗い」や「うがい」をしない

☑が0個…素晴らしい生活習慣をお持ちです。風邪が逃げて行くでしょう。

☑が1～3個…油断すると風邪を引く可能性があります。気をつけて！

☑が4～8個…風邪を引きやすい状態です。生活習慣を見直すチャンスです。

風邪が引き起こす心配な病気…受診が必要です

◆扁桃炎

症状：のどの奥の扁桃の腫れ（悪化すると表面に膿）、39-40℃の高熱、のどの激しい痛み、全身の倦怠感、首のリンパ腺に腫れ・痛み。

◆肺炎（風邪をこじらせたり放置することが原因になることも）

症状：せき、38℃以上の高熱（1週間以上）、呼吸の苦しさ。

体力が落ちている人や、**免疫力の弱いお年寄りに多くみられ、**特にお年寄りが高熱が出ないこともあるので注意が必要です。

