

風邪のひきはじめの対処法



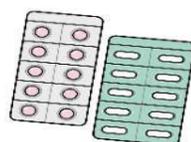
風邪という病気はない!?

「風邪」とは通称で、のどの痛みや鼻水、咳、時には発熱などを伴い、多くは命に別状がなく、数日で治る症状のことで、正式には「風邪症候群」「感冒」「急性上気道炎」などといいます。原因はほぼウイルスで、その数は数百種類にもものぼります。



症状は似ているものの重篤となる「インフルエンザ」や「新型コロナウイルス感染症」は別扱いにしています。

風邪に特效薬はない!?



風邪に似た症状の「肺炎」や「扁桃炎」「溶連菌感染」などは細菌が原因のため抗生物質が効きますが、風邪に効く抗ウイルス薬はいまだなく、処方される薬は、あくまで症状を緩和するための薬です。

風邪をこじらせないために!



<p>良質な睡眠</p>	<p>バランスの良い食事</p>	<p>体を冷やさない</p>
<p>いつもより長く十分な時間を!</p>	<p>スタミナ食より消化のよい物を!</p>	<p>首・手首・足首をあたためる!</p>
		
<p>水分補給</p>	<p>乾燥を防ぐ</p>	<p>医療機関に相談を</p>
<p>経口保水液やスポーツドリンクも効果的!</p>	<p>ウイルスは低温低湿で活発化するため加湿を!</p>	<p>インフルエンザや新型コロナウイルス感染症の可能性もあるのでまずは相談を!</p>
		

健康に関するご相談や各種健康教室のご用命等、お気軽にお問い合わせください!



JA熊本厚生連健康管理センター

施設所長 粟津 雄一郎

TEL 096 (328) 1256 FAX 096 (328) 1229