

# DR. YOKO's Cafe

体にちょっと優しいお話し

健康づくりで気をつけたいポイントや病気の予防方法をお伝えします。

今月のテーマ

それっていつもの「風邪」ですか？

冬になると、発熱や咳を起す感染症が流行しやすくなります。今年も新型コロナウイルス、風邪、インフルエンザ、と三つ巴の冬を迎えつつあります。しかし、忘れてはならないのが「結核」です。結核は過去の病気でありません。細菌性とウイルス性の感染症を鑑別するのはペテランの医師でも難しいものです。今年の冬は特に、「いつもの風邪とちょっと違うかも？」という症状があれば正しく医師に伝え、早めの診断治療に結びつけていくことが重要です。



## 感染症から身を守りましょう！ 感染症予防のポイント

### 1. 外出時にはマスクを着用

放出されたウイルスを、のどや鼻から吸い込むこまなまい、外出時はマスクを着用しましょう。

### 2. 室内では加湿器などを使用して適度な湿度に保つ

空気が乾燥すると、のどや鼻の粘膜の防御機能が低下するため、室内では加湿器などを使って適度な湿度(50～60%)を保ちましょう。

### 3. 十分な休養、バランスの良い食事

日ごろからバランスのよい食事と十分な休養をとり、体力や抵抗力を高めることも大切です。

### 4. うがい、手洗いの励行

帰宅時のうがい、手洗いも、日頃から忘れずに行いましょう。

### 5. 咳エチケット

- ・咳、くしゃみの際はティッシュなどで口と鼻を押さえ、他の人から顔をそむけ 1m 以上離れる。
- ・鼻汁、痰などを含んだティッシュをすぐに蓋付きの廃棄物箱に捨てられる環境を整える。
- ・マスクを使用する際には、説明書をよく読んで正しく着用する。
- ・咳をしている人にマスクの着用を促す。



結核は、「結核菌」という細菌が体の中に入ることによって起こる病気です。毎年約1万5千人以上の方が新たに発症しているわが国の主要な感染症の一つといわれています。肺結核の患者さんの咳やくしゃみなどによって、空気中に結核菌が飛び散り、その結核菌を吸いこむことで感染します。人から人へ感染するため、人口密度の高い大都市で罹患率が高い傾向にあります。また最近では、結核患者の高齢化が進行しています。高齢者は結核を発症しても症状が軽症のまま経過することがあり、注意が必要です。近年海外出身者の結核患者数も増加しており、特に若年層で増加傾向が目立っています。

- こんな症状がある人は要注意！
- ✓ 痰絡みのある咳がある
  - ✓ 微熱や体のだるさがある
  - ✓ 体重が減ってきた
  - ✓ 食欲がない
  - ✓ 寝汗をかく
- こんな症状が2週間以上続く場合は病院を受診しましょう

複数の症状があり、ご自身の判断が難しい場合は、内科を受診しましょう。

- 内科：咳よりも下部に症状が出ている場合
  - 【例】熱がある。体がだるい。鼻症状よりも咳の方がつらい。痰がでる。など
- 耳鼻科：咳よりも上部に症状が出ている場合
  - 【例】くしゃみ、鼻水、鼻詰まりがつらい。喉が痛い。など

今年の冬は自身の体としっかり向き合い、いつものとちょっと違うな・・・と思ったら時には早めの受診をお勧めします。

SHINKOKAI 医療法人社団進興会  
**せんだい総合健診クリニック**  
 住所 〒980-0811 宮城県仙台市青葉区一番町1-9-1 仙台トラストタワー 4F  
 TEL 022-221-0066(代表)  
 URL <https://www.sskclinic.jp/>  
 記事についてのお問い合わせ ☎022-221-1274



せんだい総合健診クリニック  
院長 石垣洋子

結核ってなに？

長引く風邪は赤信号

風邪は内科より耳鼻科？

風邪をひいたとき、基本的には内科でも耳鼻科でもどちらを受診してもよいとされています。しかし、症状がでてくる部位やその症状の強さなどによっては、どちらの方がよい場合もあります。症状が出てくる部位が喉を境にして上なのか下なのかを、判断の目安にすると良いでしょう。

風邪ってひとこと言っても、正しく診断するには結構難しい病気の一つです。「風邪は万病のもと」と言われるくらい、様々な病気が隠れていることも多く正しく診断し、早期に治療に結び付けるためには(いつもの違うな?)という自身気づきがとても重要なキーワードになってきます。咳、発熱、全身倦怠といった症状でも細菌性かウイルス性かはたまた結核性かで、治療は大きく変わってきます。風邪をひいた方が外来で「抗生物質を処方してください」と言われることがありますが抗生剤は細菌性の感染症には有効ですがウイルス性には効きません。また、忘れてはならないのが結核です。特に若