

クリニックより2018年11月号

猛暑だった夏も過ぎ、朝晩の冷え込みが厳しくなってきた、そろそろ冬の到来を感じる季節になってきましたね。

空気が冷たくなると、湿度も低くなって部屋の中も乾燥してきます。気温が下がり、空気が乾燥してくると、くしゃみや鼻水、咳などの症状が見られる風邪をひく人が増え始めます。

クリニックでも長引く咳や喘鳴のお子さんが、秋以降増えている様に感じます。

咳は、ウイルスや埃などの異物を外へ出すための防衛反応と言われています。しかし、咳が止まらなくなると体力は消耗し、また、睡眠不足になって、生活のリズムにも差し障りができますね。



まずは風邪をひかないように、部屋の乾燥対策(加湿器の設置や、濡れたタオル・洗濯物を部屋に干すなど)を行い、定番ですが、うがい手洗いをしっかりする事が風邪予防には大切です。

また、通常の風邪のほか、インフルエンザが流行りだすのもこの時期です。インフルエンザにかからない為の対策としては、ワクチン接種が有効です。インフルエンザは例年12～3月頃に流行します。接種効果が現れるまでに2週間程度かかるため、12月中旬までに接種を終えることが望ましいとされています。

インフルエンザの予防接種を受けても、必ず感染しないというわけではありませんが、予防接種をしていない人に比べると感染の確立を下げる事ができ、感染してしまったとしても重症化を防ぐことができます。当院でも、10月下旬より接種を開始しております。

予約は、予定数まで達した為終了させて頂いております。ご希望に添えなかった皆様にはご迷惑をお掛けして申し訳ありません。

本格的な冬が訪れるまえに、風邪対策を万全にしておきましょう!(^ ^)!

なかじまクリニック小児科・循環器科



なかじまクリニック小児科・循環器科

