

こ ん に ち は



平成23年 第2号

まだまだ寒い日が続きますね。暦の上ではもう春なのですが…

*** 風邪の話 ***

中国医学における風の邪気、すなわち「風邪」(ふうじゃ)によって引き起こされる発熱や寒気等の症状を起こす病気の概念が日本に伝わり、それを「風邪」(かぜ)と呼びました。俳句では、冬の季語として扱われています。



風邪は、一つの病気を指す正式な病名ではありません。風邪の症状の違いは、個人差だけではなく、その原因となるウイルスによる影響もあります。

鼻風邪

風邪の原因の80%以上はウイルスです。ウイルスの半分以上は鼻風邪のウイルス(ラノウイルス)と言われています。このウイルスは、高い温度が苦手なので、外気の影響で温度が低くなりやすい鼻や喉の粘膜に感染します。症状が出る前から鼻水中にウイルスがあるので、身近にいる人が感染を免れるのは難しいです。



「風邪は人にうつすと治る」と言われますが、それはこの鼻風邪のウイルスの可能性が高いようです。病期が短いため、治った頃に周囲の人が発症することが多く「うつしたら治った」ように感じます。



喉の風邪

風邪による喉の痛みを軽視してはいけません。喉が赤くはれ痛みが非常に強い場合は、溶連菌に感染している場合があります。この菌に対する免疫反応が、発熱や喉の腫れがひいた頃に、別の病気を引き起こすことがあるからです。

溶連菌には、抗生物質が有効です。

夏風邪

呼吸器以外に、目の症状や消化器症状、発疹を伴うことがあります。ウイルス性腸炎をさしている場合も多いです。

お腹の風邪

風邪症候群は、気道感染による疾患とされていますが、微熱があり嘔吐や下痢症状がある場合に、お腹の風邪と言われることがあります。ウイルス性腸炎の原因として、ノロウイルスや小児に多いロタウイルスなどがありますが、食中毒などで同様な症状が起きた時に使われることもあります。原因がわからないことが多いですが、脱水症状の改善が重要です。

発熱は体がウイルスと闘っている証拠！
体温が上がると免疫が強くなり病原体が増えにくくなります。

～体クイズ～ 今回は「鼻」！！

1 鼻の奥には臭いの刺激を感知する「嗅部」という場所があります。これは臭いを感じる細胞が集まった場所ですが、その面積はどの位でしょうか？

- ① 米粒位 ② 切手1枚位 ③ 名刺1枚位

2 鼻は呼吸のための空気の出入り口の役目があります。それには健康を保つ上で重要なしくみがあるのですが、それは？

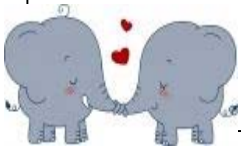
- ① 空気からビタミンを合成する
② 取り込む空気の湿度を調整する

3 臭いを感知する、空気の清浄化・加湿・加温といった働き以外にも普段あまり気付かない働きがあります。それは？

- ① 発声を助ける ② 気温を感じる ③ 涙を作る

答え 1—② 2—②当然ですが・・・

3—①声は主に咽頭・口腔などの共鳴によって作られます。鼻音というのは、鼻腔を共鳴させることで発声されます。日本語では、マ行やナ行、英語では MNG の発音などが影響されるそうです。



旬の野菜 といえば 「白菜」



鍋にスープに漬物に～と、

今の時期よく食卓に上がりますね。

白菜はビタミンC、カリウム、食物繊維が含まれています。低カロリーであり、食物繊維も多く含まれているため、ダイエットに最適です。また、白菜の食物繊維はやわらかく、消化によいため、胃弱の人にもおすすめです。ビタミンC、カリウムは水溶性なので、煮込んでスープごと食べれば、風邪の予防や肌の潤いに効果的です。ビタミンCは外葉と芯葉に多く、カリウムは芯葉に多く含まれています。

個人的には味噌汁のあの甘味が、優しい感じで好きです。皆様はいかがでしょう？

「ありがとうございました」

転居のため、1月で退職させていただくことになりました。この3年間、ご利用者様やご家族には大変お世話になりました。ありがとうございました。

看護師 中嶋優子

【編集後記】 子供の頃、節分で豆まきをして、自分の年齢以上に豆を喜んで食べていました。今では年齢分の豆を食べるのに食べ甲斐があるように感じるようになってきました・・・でも必ず食べています～！ (内海)

【目安箱】

ご意見、ご要望などは、いつでもご遠慮なく、ご連絡いただけますようお願い申し上げます。

910-6327 主任管理者 吉井

都筑医療センター訪問看護ステーション

TEL 045-913-5181

都筑ヘルパーステーション

TEL 045-913-3577

都筑区医師会居宅支援センター

TEL 045-910-6327

TEL 045-911-6100

都筑医療センター介護福祉用具センター

TEL 045-911-6100

看護・介護・福祉用具

FAX 045-911-6700

居宅

FAX 045-910-6506

☆☆パソコンから医療センターの活動内容を見ることが出来ます。ぜひご覧下さい☆☆

<http://www.tsuzuki-med.org/center/idea.html>

『ヨコハマつづき健康生活ナビ』の『医療センター在宅事業部門』からお入り下さい。