



もうすぐ新しい1年がスタートします。新年はどんな1年になるのでしょうか。12月には感染性胃腸炎になるお子さまが多数いらっしゃいました。ご家族皆さんで感染症の基本対策としての手洗い、うがいをきちんと行ってください。新年も皆様が心身ともに元気に過ごせるようお祈り申し上げます。

冬のかぜについて

冬に流行するかぜには、発熱、鼻水、喉などが主症状の“鼻と喉のかぜ”と、嘔吐や下痢が主症状の“お腹にくるかぜ”(感染性胃腸炎など)があります。冬場、特に注意すべきはインフルエンザです。時に重症化することがあり、急な発熱や悪寒、筋肉痛・関節痛を伴うようなら、インフルエンザの可能性があるので早めに医師にかかりましょう。



自宅では、部屋を保温・加湿し、脱水症状が出ないよう、水分補給には十分注意しましょう。

お医者さんの選び方



開業医ではそれぞれの専門を名めています。その中で専門分野でもないにもかかわらず小児科をかかっているところもしばしば見受けられます。このような中で、「何でも相談できる」かかりつけ医を探すことをおすすめします。よい開業医は自分の専門分野外のこと、あるいは自信がもてない場合は、すぐに専門医を紹介してくれるはずで、信頼できる専門医を紹介してくれるお医者さんを主治医にもてると最高だとおもいます。

じょうずに鼻をかみましょう

まず、口から息を吸い込みます。ティッシュを広げ、鼻全体を包むように押さえます。



片方の鼻の穴を押さえ、ゆっくり少しずつかみます。強くかみ過ぎないように気を付けましょう。

鼻をつまむように拭き取り、ティッシュはゴミ箱に捨てましょう。



鼻水の色を見てみよう

透明

気温の変化によるものやかぜの初期症状の場合に見られます。鼻水は垂れたままにしていると肌荒れの原因になるので注意が必要です。

黄色から緑色

細菌に感染している可能性があり、緑色に近いほど症状が悪いので早めに病院へ行きましょう。また、透明の鼻水に比べてドロツとしているため、鼻の奥で溜まってしまうことがあります。その時は加湿などを行い、鼻水を出しやすくしましょう。