

# 医務室だより

## ★秋バテについてのお話★

9月も下旬となり、朝晩は冷え込み始めましたね。

酷暑の夏が終わりを告げ、少しずつ涼しくなってきたのに夏バテの延長のように、だるい・やる気がない・眠れないなどの症状がありませんか？

もしかするとその症状は秋バテのせいかもしれません。

今回は、そんな秋バテについてお話したいと思います。



### <秋バテとは>

今年の夏は本当に暑かったですよね。皆さんの中にも暑さのせいで体調を崩してしまった方がいたのではないのでしょうか。

秋バテは、夏の暑さによる自律神経の乱れ、寝不足、水分不足、栄養不足などに加え、更に秋口になり朝晩の寒暖差の激しさ、気圧の変化などが重なって体調不良をきたしてしまった状態の事です。

### <秋バテの症状>

秋バテの症状は身体と心どちらにも現れます。

主な症状はだるい、疲れやすい、やる気が出ない、ボーっとする、食欲がない、頭痛、めまい、胃腸の調子が悪い、眠れない、風邪をひきやすいなど多岐に渡ります。

### <秋バテ対策>

秋バテの対策で最も大切なのは冷えを取り除くことです。

身体をじんわり温めてしっかり副交感神経優位の状態を作り出しましょう。

#### 1、バランスの良い食事

暑い夏の身体を冷やす食生活から少しずつ身体を温めるものにシフトしていきましょう。

鮭やさんま、キノコ類やさつまいもなど旬な食材を使うのがおすすめです。

また、ビタミンB1を多く含む食材も、秋バテ予防に効果的です。(豚肉、卵、大豆など)

#### 2、ゆったりバスタイム

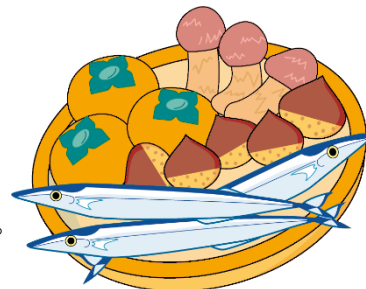
シャワーで済ませず、ぬるめのお湯にしっかり浸かる習慣をつけましょう。

湯船につかることで、血行が良くなり身体が温まります。

熱いお湯や、のぼせてしまうほどの長風呂は交感神経優位となってしまうのでNGです。

#### 3、適度な運動

勝敗にこだわらず、自分のペースで行えるジョギングやウォーキング、水泳などがおすすめです。血行が促進されると共に老廃物の排出もしやすくなります。



#### 4、快適な睡眠

質の良い睡眠をまとまった時間とりましょう。

PC、スマートフォン、ゲームなどのブルーライトは交感神経優位となってしまう質の良い睡眠が得られないため少なくとも就寝1時間前は使用を控えましょう。



### ★風疹についてのお話★

今年初めから麻しんが流行しましたが、7月には愛知県でも終息宣言が出ましたね。

ホッとしたのも束の間、今度は首都圏を中心に風疹が流行し始めています。

風疹は感染してから14日～21日間の潜伏期間の後、発熱、全身の発疹、耳介部や後頭部のリンパ節の腫脹などの症状が現れる病気です。症状が麻しん（はしか）に似ていることから、3日ばしかなどとも呼ばれていますが、原因となるウイルスは全くの別物となります。

風疹に最も注意が必要なのは何といても妊婦さんです。特に妊娠初期の妊婦さんに風疹ウイルスが感染すると胎児にも感染し、難聴、心疾患、白内障、精神や身体の発達遅延など先天性風疹症候群の赤ちゃんが産まれる可能性があります。

では、どうしたら感染を防げるのでしょうか。

麻しん同様、風疹も予防に欠かせないのはワクチン接種です。✍

現在、麻しんと風疹の混合ワクチンであるMRワクチンは2回の接種が推奨されています。

1回の接種では免疫が長く続かない事や、わずかですが免疫がつかない人がいるためです。麻しんや風疹などワクチンで撲滅できるかもしれない疾患を数年ごとに流行させている先進国は日本だけと言われています。なぜなら予防接種の接種率が低いから。この一言に限ります。風疹ワクチンの接種が始まったのは1977年ですが対象は女子中学生であったため、この時点で対象外の人は予防接種を打っていません。また、将来妊娠する可能性のある女子だけでなく男女共に接種が推奨されてからも集団接種ではなく個人で医療機関に行き接種をしなければならなかった世代や、男女共に1回の接種しか推奨されていなかった世代など接種率が低い原因は多々あります。

自分が風疹にかからないためにも、社会から風疹患者を減らしていくためにも、きちんと予防接種を受けることは非常に大切です。母子健康手帳で自分の予防接種歴や罹患歴をぜひ確認してみてください。不明な場合、例え免疫がついていても追加で予防接種することになら問題はありませんので予防接種を受けることをぜひおすすめします☺



### ★9月24日～30日は結核予防週間です★

結核は、過去の病気ではなく、今でも年間17000人の新しい患者が発生し、約2000人が命を落としている日本の主要感染症です。

いつもの風邪と思いつまみず、痰絡みの咳が2週間以上続く、微熱・身体のだるさが2週間以上続くなどがある場合には速やかに医療機関を受診し、医師にその症状をきちんと伝えましょう。