

Health News

「風邪を引いたらどうしたらいい？」

身近だからこそみなさんを悩ませる”風邪”について、よくいただく質問とそれに対する私の答えを、前回(1月号)は「風邪とお薬」についてご紹介しました。2回目となる今回は、「風邪を引いたらどうしたらいい？」についてご紹介します。



町立南幌病院
山内医師

《山内先生は風邪を引いたらどうしてありますか？》

咳・喉の痛み・鼻水の三つの症状が揃っていればたぶん風邪なので、水分・栄養・睡眠をしっかりととり、なるべく家で安静にして休養するようにしています。市販の風邪薬などは飲みません。

ただし、38度以上の熱が3~4日以上続くときや、食事が少ししか食べられないなどあまりに辛い時などは、肺炎やその他の病気が心配なので病院を受診します。咳が辛くて日常生活に差し障る、痰が絡んで苦しくて夜眠れないなど、症状を和らげる薬がないと困る場合も、病院を受診し薬を処方してもらいます。

《じゃあ、風邪かな？と思っても病院に行く必要はないんですか？》

確かに、お若くて持病もなく、食事も摂れていて比較的元気なら、慌ててすぐに病院を受診しなくても良いことが多いです。普通、風邪は数日で自然に治っていきます。ただし、ご本人が「風邪だろう」と思っている、肺炎など風邪に似た他の恐ろしい病気の場合があります。「いつもの風邪となんだか違う」「肺炎が心配」「風邪にしては体が辛い」などの時は病院を受診しましょう。特に、糖尿病・肺気腫・喘息・心臓病などの持病をお持ちの方や、ご高齢の方は肺炎の症状が出にくかったり、肺炎になるとすぐに悪化しやすいため、早めの受診をお勧めします。そしてもう一点、「風邪だと思う」と医師から言われたとしても、その後の経過が思わしくないときや、急に状態が悪くなった時はもう一度病院を受診することが大切です。そのような時は風邪をこじらせて肺炎になっていることもあります。また、最初は風邪に似た症状で発症し経過を追っていくうちに実は風邪でないわかる病気もたくさんあるからです。



ひだまりサロン

3月10日(木)

10時~12時 ミニ脳トレ・カラオケ
13時~15時 健康体操・カラオケ

3月22日(火)

10時~12時 ゲーム大会
13時~15時 カラオケ

場 所 あいくる教養娯楽室 問合せ 社会福祉協議会

参加費
午前・午後
各100円

忘れず接種！高齢者肺炎球菌予防注射

■対象者■

平成28年3月31日現在で、65歳・70歳・75歳・80歳・85歳・90歳・95歳・100歳の方

※4月に入ってから、町からの助成を受けて接種することができなくなります。3月中に忘れずに接種しましょう。

3月健康カレンダー

項目	日程	場所	備考
母親学級	7日(月)・14日(月)・22日(火)	あいくる	個別通知あり
乳幼児健診 4歳児・5歳児健康相談	22日(火)	あいくる	個別通知あり
各種予防接種	14日(月) ※11日(金) までに予約 28日(月) ※25日(金) までに予約 【接種時間】 13:30~16:30	町立病院	定期予防接種、 おたふく：無料 その他予防接種：有料
エキノコックス健診	月曜日~土曜日の町立病院の診療 時間内で受けられます。	町立病院	料金：1,000円
快足シャキッと倶楽部	1日(火)・4日(金)・8日(火) 15日(火)・18日(金)・25日(金) 10:30~11:30	あいくる	
	10日(木)・17日(木)・24日(木) 10:30~11:30	夕張太ふれあい館	
こころの健康相談	28日(月) 10:00~12:00	あいくる	要予約