

「夏風邪と冷房と電気蚊取り器」

夏風邪は、ほとんどがウイルスによって起こります。プール熱やヘルパンギーナ、手足口病の他に、色々あります。鼻水、のどの痛み、咳などの風邪症状の他に、高熱や激しいのどの痛み、嘔吐・下痢、結膜炎、発疹を起こすものもあります。これらの夏風邪は1、2週間のうちに治ります。しかし、これらと違う「頑固な夏風邪」があります。



冷房や蚊取り器などによって起こる「頑固な夏風邪」にご注意

冷房病や窓を開けて寝ることによる『夏の冷え症』では、風邪症状の他に、体が冷える、体がだる

い、疲れやすい、頭痛や肩こり、腹痛や下痢、神経痛や筋肉痛、関節痛、月経異常や皮膚の荒れなどの全身症状を起こします。また、慢性の鼻やのどの炎症が続くと、両方の中耳に通じる「耳管」が狭くなり塞がります。この状態が続くと中耳は陰圧となり、そのため脳への血液循環が悪くなり、「自律神経失調症」や「うつ病」を起こすことがあります。

冷房病など『夏の冷え症』を防ぐには

冷房病を防ぐには、設定温度を25度以下にはしない。それより下げる必要のある時は、着る物で調整する。体に直接冷房が当たらないように、風向きを変え、長袖を着る。冷たい空気が溜まる足元が冷えないように工夫する、などの注意が必要です。眠ると、皮膚の血管が拡張するので、窓を開けて寝ると朝方、皮膚温が下がって風邪をひきます。扇風機に当たりっぱなしも同じことです。

寝たきりや病院に入院中等
歯医者に通院できない方を対象に

「**歯医者**の往診」をしています

往診の依頼・お問い合わせはお気軽に下記までお願いします。土日祝は除く

受付/TEL.059-225-8747

電気蚊取り器も「頑固な夏風邪」の原因



電気蚊取り器は、除虫菊の成分（ピレトリン）と化学合成し強力にした殺虫剤で、マット状や液体にして電気の熱で気化させるものです。これを毎晩、締め切った部屋で長時間吸うことにより、鼻、のど、気管支や目、皮膚を痛め、頑固な夏風邪の原因になるのです。煙が出ないため平気で使いますが、昔からの線香型や噴霧式のものと同じように、なるべく直接吸わないように注意してください。寝室で使う時には、前もって30分から1時間使用し、消して換気をしてから寝るようにしてください。

防災講演会（入場無料・事前申し込み制）

防災に役立つ資料を無料配布）

「みえの地震一

大切な人を守るために一」

にご参加を

と き 6月19日（日）15時～16時30分（14時30分開場）

ところ 津駅隣接のアスト津4階「アストホール」

講 師 三重県防災危機管理局地震対策室専門監 橋村清重氏

国民医療の充実・改善をめざす

三重県保険医協会 TEL.(059)225-1071
津市栄町3-269富士屋ビル4階

ホームページ <http://www.ztv.ne.jp/mie-hok> Eメール mie-hok@ztv.ne.jp