



この時期に気を付けたい病気

インフルエンザ: 今年は大流行にはならないようですが、毎年1月末から2月上旬が流行のピークになりますので注意しましょう。高熱、寒け、だるさ、関節痛や筋肉痛など、全身症状が強いのが特徴です。ワクチン接種、マスク、手洗い、うがいが有効です。

感染性胃腸炎: ノロウイルスなどによる嘔吐下痢症が多い時期です。カキなどを食べるときは十分加熱してあるかを確認しましょう。患者さんの吐物や便を、かたづける時は、マスクを着用して十分な手洗いをします。消毒はアルコールや石鹼では不十分で、塩素系の消毒(ハイターなど)を薄めて使用しましょう。

スギ花粉症: 今年の花粉飛散開始予測は、2月20日ごろです。広島地方は例年よりやや多めのようにです。毎年、症状のある方は、2月中旬頃から早めに内服治療などをしておくと、全体的に症状が軽くてすみます。

検査の紹介



超音波骨密度測定

20歳ごろをピークに、加齢とともに骨は弱くなってゆきます。特に女性の場合は、生理が止まるとその傾向は強くなります。骨の硬さを簡単に測定する方法が超音波です。かかとの骨に超音波をあてて計測します。測定時間は数分で終わり、痛みもありません。骨年齢と若い方と比べてどのくらいか結果はすぐ出ます。若い方と比べて70%以下であれば、骨折の危険性が高いので、精密に骨の硬さを検査したり、治療を検討したほうが良いでしょう。骨粗鬆症の疑いとして検査をすれば、3割負担の方は240円、1割負担の方は80円です。

パルススリープ



夜間の無呼吸を調べる機械です。睡眠中に呼吸が止まっていると言われる方や肥満の強い方、満足な睡眠がとれない方など、睡眠時無呼吸症候群かもしれませんので、検査を受けてみましょう。検査法は、一晚、携帯用の器械を貸し出しますのでご自宅でできます。料金は保険負担3割の方で約2200円、保険負担1割の方で約720円です

ワンポイントアドバイス

風邪: 多くの原因はウイルス感染です。残念ながら特効薬はありません。ご自分の免疫力でウイルスを排除してくれるように努めましょう。薬よりも大切なことは、睡眠などで体をしっかり休めてあげることです。急がば回れです。ただ、ひどい高熱がでたり、1週間たっても治る気配がないような場合は、風邪以外の病気の可能性もありますので受診しましょう。