

2021年9月号

検査室だより

梅雨でもないのに長引く大雨でした。大丈夫でしたか。日常生活に支障はで
いていませんか。被害に遭われた方には心からお見舞い申し上げます。長雨だと
思ったらまた猛暑。災害への備えも、自分の体調管理も両立せねばなりません。

「なんか体がダルいなあ」「ちょっと喉が痛いなあ」・・・梅雨から夏にかけ
て流行する「夏風邪」かも知れません。夏風邪の原因はアデノウイルスやエン
テロウイルスなどです。これらのウイルスは高温・多湿が大好き。
だから夏になると、活動性が増し流行するのです。アデノは喉、エン
テロは腸を表すように夏風邪は喉の痛みや腹痛、下痢を伴います。
咳や頭痛、発熱、倦怠感などいわゆる風邪の症状がみられることも
あります。一般的に、夏風邪は治りにくいと言われています。クー
ラーの効いた部屋と外との行き来でカラダには大きな負担がかか
ります。また暑くて食欲がなかったり、夜よく眠れなかったりして免疫力がな
かなかUPしません。免疫力が弱いままだとウイルスとの戦いには勝てないの
です。月並みですが水分と栄養を十分に摂り、ゆっくり休養をとって免疫力を
回復させることが早く治すための近道です。今の時期は、コロナなのか夏風邪
なのか見分けがつかず不安です。実はドクターでも症状のみでは見分けること
は非常に難しいと言われています。もし症状が続くようであれば心配な場合は、かか
りつけ医に相談するかあるいはコールセンター（名古屋市の場合は受診・相談
センター）に電話してみてください。夏風邪もコロナも、マスク・うがい・手
洗い、そしてソーシャルディスタンスをとることで予防できます。



愛知県にも緊急事態宣言が発出されました。私たちは、できる範
囲でしっかり予防してきました。いつまでやればよいのでしょうか。
これ以上何をすればよいのでしょうか。身近なところまでじわじわと
忍び寄ってきているのがわかります。叡智を結集して、このつらい
時期を乗り越えていきたいものです。

公衆保健協会 検査室

