

市民病院だより

『冬の風邪予防』

市民病院感染対策委員会

今年も、異常気象、の名の通り、猛暑から一転、急に肌寒くなったため、風邪をひかれた方も多かったのではないのでしょうか。

風邪の予防に大切なことは、手洗いやうがい最初に思い浮かぶ方が多いと思いますが、今回は温度・湿度の管理についてお話しします。

湿度とウイルス

私たちが通常、風邪と呼んでいるのは、正式には「普通感冒」と言います。上気道の炎症とあわせて「インフルエンザ（流行性感冒）」や「気管支炎」などは、「風邪症候群」と呼ばれます。風邪症候群の原因は、

80～90%がウイルスによる感染です。風邪のウイルスは200種類以上あるといわれますが、その多くは冬場の低温乾燥の環境で空気中の飛散量が増加します。

湿度が40%以下になるとウイルスの水分が蒸発して軽くなるため、落下速度が緩やかになり、約30分間空气中を漂うこととなります。ところが、湿度が50%になると、ウイルスの生存率は約3%と一気に低下するため、一般的には湿度を60%以上に保つと良いといわれています。エアコンなどを使用する際には室内の乾燥が進みやすいため、できれば加湿器などで部屋の湿度を上げた方がよいでしょう。洗濯物を室内に干すだけでも違います。（加湿器は正しく使わないと病原菌の温床になりますので、説明書を良く読んでお使い

ください）

温度とウイルス

冬場に風邪が流行するのは、

風邪のウイルスの多くが気温15～18度以下の環境で活発に活動するからです。そのため、温度を20～25度にすれば、ウイルスの活動は抑えられます。

ただし、室温を一定の高さのままにし過ぎると、身体の抵抗力が弱くなり、室内にウイルスが留まりやすくなるので、換気も忘れずに行ってください。

入浴

「風邪ひいているから風呂はやめておけ」と言われたことはありませんか。実は、風邪をひいている時に入浴を控えるのに医学的根拠はあまりなく、日本特有の習慣のようです。もちろん、頭痛、体力消耗時、高熱（38度以上）の場合は別ですが、熱のためにかいた汗をそのままにしておくと、皮膚の新陳代謝を阻害して風邪の回復を遅らせ

るといった意見もあります。

お風呂で体を温め、血行を良くし、新陳代謝を盛んにする方が風邪退治には効果的な場合もあります。ただし、その際には、体力の消耗が少ない40度くらいのお湯に入ることで体を温めましょう。

入浴後は素早く体を乾かし熱が奪われる前に布団に入ってください。

《今回のまとめ》

- ・湿度は60%以上
- ・室温20～25度
- ・入浴は温めのお湯で、入浴後は体を冷やさない



時間外受診をされる方へ

急病などでの時間外受診の場合は、必ず電話で宿日直医師の担当診療科をお問合せください。専門外の疾病の場合は、診察できませんのでご了承ください。

【問合せ】小城市民病院 ☎ 73・2161 ホームページ・アドレス <http://www.city.ogi.lg.jp/hospital/>