



# 【あおぞら】

Vol.2024.2月



篠崎内科クリニック

## 次回休診日

### 4/23 (火) (休日当番医の代休)

お間違えのないようお願い致します

**<今月のピックアップ>**：今年はや暖冬で寒かったりやや暖かかったりを繰り返しておりますが皆様体調管理はできていますでしょうか。私は昨年もそうでしたが、ぜんそくのせいで咳がなかなか止まらず辛い時期を過ごしております。今年はやスギ花粉が例年よりやや早く1月から飛散しているようで、花粉症症状を訴える方も増えてきております。花粉症（アレルギー性鼻炎）は早めに治療を開始しておくといほどくなりにくいので毎年花粉症でお困りの方は**症状が出る少し前から服用することをお勧めいたします。**

鼻炎は鼻の炎症です。炎症は火事と同じで火が小さいうちだと簡単に消火できますが、大きくなってからは消防車を呼ばないと火が消えないのと同じで消火に難渋致します。基本的に炎症を伴う疾患は早めに対処（打撲したらすぐに冷やすなど）した方がいいのはこういった理由です。



さて、最近の感染症の状況ですが1月途中からインフルエンザのB型が例年より1か月ほど早く流行しておりました。これは当院での状況ですが、インフルエンザA：B：コロナは1：2：1といったところでした。しかし、2月上旬になってからはややインフルエンザが下火になり、コロナの陽性率が上がっています。

【報告数の多い疾患】 1/22～1/28

※地区別：定点当たりの報告数が多い地域を順に記載

	疾患名	今週	前週	地区別			年齢別	
				1	2	3		
①	インフルエンザ	1,862件	1,669件	菊池	有明	人吉	10-14歳	462件 24.8%
②	新型コロナウイルス感染症(COVID-19)	1,373件	1,286件	有明	宇城	天草	10-14歳	212件 15.4%
③	感染性胃腸炎	517件	575件	有明	菊池	宇城	10-14歳	75件 14.5%

以前から申しておりますが、新型コロナが流行するようになってから以前のような毎年同じインフルエンザの流行パターンを示すという事が無くなってしまいました。加えてコロナは季節関係なく流行するため感染症の動向を予測をするのが非常に困難な時代となっております。しかし、現状としてコロナは当初ほどの毒性はなく、ワクチンや治療薬も普及してまいりましたのでインフルエンザと同等の病気と考えて頂ければ良いかと思えます。

少しワクチンの話題をさせていただきます。**新型コロナ用のワクチンは来月をもちまして無料で受けられる期間が終了いたします。**駆け込み需要で混雑する・予約が取りにくい状況となることが予想されますので、ご希望の方は早めに予約をしてください。また、**今後は毎年秋にインフルエンザとコロナのワクチンを年1回打つようになるようです(任意接種)**。メーカーの情報によりますと、来シーズンまではインフルエンザ・コロナワクチンは1本ずつ打たないといけないようですが、現在インフルエンザ・コロナ混合ワクチンを開発中であり2025年シーズンからは1本で済むことになりそうです。

### <Ns 通信:意外!湿度の低下で、体内の乾燥も進む!?!>

本格的な冬の到来で気温と共に湿度も低下し、肌の乾燥に悩む方も多くなります。そんな時は身体の内側の水分も減少傾向になる《**体内乾燥**》の可能性が高くなると言われてしています。冬は室内外での空気の乾燥による「外的環境」に加え、**汗をかいている実感がない、喉の渴きを感じにくい、トイレが近くなるから水分補給を控える**といった「内的環境」のせいで体内乾燥を招きやすい状態になっています。鼻や喉の繊毛や粘膜は、細菌などの異物をブロックするバリア機能を持っていますが、①体内乾燥が進むと、この機能が弱まって異物を排除する力が落ち、②免疫力の低下を招いて体調を崩しやすくなります。また、③水分不足により食欲が落ちることで、④体内乾燥が加速し、さらに免疫力が低下して体調不良が加速すると⑤ますます体内乾燥が進んで脱水症を招く、という負のスパイラルに陥ることになります。

体内乾燥を防ぐおすすめの対策は**①加湿をする**。加湿をすることで、鼻や喉の乾燥を防ぎ、また湿度を上げることによって空気中に漂う飛沫の量を減らすことができます。加湿の目安は40%以上を維持できるといいと言われてしています。濡れたタオルや洗濯物を室内に干すだけでも、簡単に加湿されます。**②こまめに水分補給**する。水分摂取により鼻や喉などの粘膜を潤すことで保護することができます、感染予防につなげることができます。起床時やお風呂上り、運動時などは特に意識して水分摂取をしましょう。また電解質も同時に補う経口補水液は効率よく水分補給ができます。

乾燥は少しの工夫で対策することができ、感染症や脱水の予防につながります。体調を崩しやすい冬こそ、体内乾燥対策で体調管理に努めましょう。