

花の盛りも過ぎ、初夏の気配が漂う季節となりました。  
コロナ渦でまだまだ落ち着かない日々が続きますが、  
公園を散歩するのに良い季節になりました。  
気分転換にいかがですか。



## 自律神経の乱れ

春になると体調が悪く感じる方が少なくありません。

「体がだるい」「めまいや頭痛がする」「眠りが浅い」など憂鬱な気持ちになってはいませんか？

冬から春へ季節が移り変わるこの時期は、朝夕の気温差や気圧の変化が激しくなるため、知らない間に心と体に疲れがたまってしまい、そのせいで自律神経のバランスが乱れ、環境に適応しにくくなってしまいます。

自律神経とは、内臓や代謝、体温といった体の機能を24時間体制でコントロールする神経のことで、心と体を活発にする「交感神経」と休ませる「副交感神経」がバランスを取りながら、私たちの体を支えています。



### 自律神経の乱れにつながる習慣

- **夜遅くまで起きていて、朝はギリギリまで寝ている。また、お休みの日に寝貯めをしている。**  
体内時計が狂うと自律神経の乱れにつながります。睡眠を十分にとるようにし、起床時間は同じにして、朝日を浴びることで体内時計がリセットされます。
- **学校や仕事以外の時間は何もしないで家でゴロゴロしている**  
適度な運動は、血流を良くし、体温を高め保つ効果があります。  
コロナの感染を避けつつ、公園を散歩するなど無理のない範囲で体を動かしましょう。
- **朝ごはんを食べる時間がなく、学校や会社にも慌てて出かけている**  
朝の脳はエネルギーの欠乏状態です。朝食を食べることによって、エネルギーの補給になりまた、体温を保ちます。
- **肌寒くても、薄着で過ごしている**  
春が来たといっても、朝夕はまだ冷えるので、体を保温する事も大切です。  
体温調整ができるような服装で出かけましょう。
- **好きなものばかり食べてしまう**  
胃腸の働きを整える、キノコ類・海藻・ごぼうなど食物繊維が多い食べ物や  
疲労回復に役立つ、ビタミンCのほか、ビタミンB、亜鉛やマグネシウム、鉄などミネラルを含む食品を摂取するなどバランスの良い食生活を心掛けましょう。



自律神経の乱れは、生活リズムや食事の見直し、適度な運動やストレス解消することで整えることが出来ますが、神経性胃炎・過敏性腸症候群・メニエール病・過呼吸症候群(過換気症候群)等の症状に加え、うつ病に似た精神症状が同時に現れることもあります。つらい症状がある場合は迷わず医療機関を受診するようにしましょう。



## 新変異株『オミクロン XE』

全国で猛威を振るう新型コロナウイルスのオミクロン株で新変異株『オミクロン XE』と呼ばれる新たな変異株がイギリスで出現し、日本でも海外から入国した人から検出されたことが発表されました。BA.2 の感染力は BA.1 より強いですが、XE はその BA.2 と比べても一定時間内の感染者増加速度が 12.6% 高いと報告されています。ウイルスが細胞に侵入する際に使う表面突起「スパイクたんぱく質」が BA.2 と同じなため、ワクチンや中和抗体薬の効き目は同程度と考えられます。XE の感染力や重症化リスクが従来のオミクロン株より高いかどうかはまだ分かっていません。

**コロナウイルス感染者数が再び増加傾向にあります。引き続き、マスクの着用、手洗い消毒、人との間隔をあける等感染予防に努めるようにしましょう。**



## 発熱を伴う胃腸炎と新型コロナウイルス感染症

発熱と下痢が同時に見られる場合、「感染性胃腸炎」であることが多くあります。

「感染性胃腸炎」とは、腸に細菌やウイルス、寄生虫などの病原体が感染することによって炎症を引き起こす病気です。ノロウイルスや食中毒を引き起こす大腸菌、サルモネラなども感染性胃腸炎の原因となる病原体です。また、コロナウイルスもこの病原体に含まれます。

**感染経路**としては、原因ウイルスが付着した食品を食べる、感染した人の嘔吐物や排泄物に触れた手で口を触ったり、飛び散った飛沫を吸い込んだりすることで感染します。

**感染性胃腸炎の症状**は、下痢・悪心・嘔吐・腹痛・発熱などです。

また、子供や高齢者の場合は、脱水症状を引き起こし重症化することがあります。



**予防する**には、食品は加熱処理をする、手洗いと消毒をこまめに行うことが大切です。

一般的には自然治癒しますが、脱水症状などの症状が強い場合は医療機関での対処療法が必要です。

**新型コロナウイルス感染症の症状**で下痢や腹痛・悪心といった症状が数多く報告されています。

“自分は胃腸炎だ”とあってそのままにしておくと、周りに感染者を出してしまう恐れもありますので、医療機関を受診するようにしましょう。

また、受診の際は感染リスクを避けるため、まずお電話にて受診の予約をお願い致します。

### ※加藤内科では、【発熱外来】の診察を行っております。

現在当院では、徹底した新型コロナウイルス感染対策をしながら診察を継続しております。

『胃腸炎』？『新型コロナウイルス感染症』？など、少しでも症状がある方は、まず、加藤内科にお電話で症状をお伝え下さい。お電話にてご予約させていただきます。来院される際は必ず、マスクの着用、手指の消毒、検温 をお願い致します。また、診察は個室対応となりますので、ご了承ください。

新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、みなさまのご協力をお願い致します。

