



加藤内科広報新聞

9月号

■新型コロナウイルス ニンバス■

落ち着いてきたかにみえた新型コロナウイルスですが、近頃「ニンバス」と呼ばれる変異株が流行しており、感染者数が増加傾向にあります。

強烈な喉の痛みがあらわれるのが特徴（カミソリを飲み込んだような傷み）

【ニンバス】の可能性のあるサインのひとつです。

但し、発熱、鼻づまり、筋肉痛、倦怠感、咳等の、一般的な風邪症状のこともあり、あやしければ発熱外来を受診してください。



診察をご希望される方は、まずはお電話でご予約をお取りください。

再感染は？ 新型コロナウイルスは、変異を繰り返しており、一度感染した後は二度と感染しないというのではなく、別の変異株には再び、新型コロナ感染することがあります。

又予防接種から時間が経つと予防効果は落ちてきます。

感染症というと「暑い季節には弱い」という印象が強いかもしれませんが。

しかし、ウイルスによって、暑い季節に流行するものもあれば、寒い季節に流行するものもあります。風邪においても、冬だけに流行するのではなく、「夏風邪」と呼ばれる、夏に流行する風邪もあります。また近年は、秋から冬にかけて流行していたウイルスが、春や夏など別の季節に流行するケースもあります。

暑さが厳しい中で体が疲れていたり、食欲不振で栄養が十分に摂れていなかったりすると、免疫力が低下し、感染しやすくなるかもしれません。

もしも食事が偏っているならバランスの良い食事へ変えていく、運動不足なら適度に体を動かす、睡眠が足りなければしっかりと眠るなどに気をつけることです。規則正しい生活を心がけ免疫力を高めていきましょう。

コロナ感染症は持病のある方や高齢の方は、重症化しやすいと言われています。

強い喉の痛みや発熱など、体調不良があれば早めに医療機関を受診しましょう。

残暑



「残暑」という言葉通り、まだまだ日中は、夏の暑さが残る毎日。暦の上では秋となりましたが、今年もまた、残暑の厳しさが更新されそうな勢いですね。

なんとなく体調が悪いと感じることが多いのではないのでしょうか。

外気温が高いと、汗をかくことにより水分の喪失が急速に進みます。体内の水分量が減少し、脱水症状を引き起こす可能性があります。脱水が進むと、血液の循環が悪化し、体の機能が正常に働かなくなります。

また、熱中症のリスクも高まります。熱中症は、体温が異常に上昇し、体温調節機能が追いつかなくなり、頭痛、めまい、吐き気、意識障害、自立神経の乱れなどが発症します。

自律神経とは？ 自律神経である交感神経と副交感神経は、互いにバランスをとりながらはたらいっています。しかし、そのバランスが崩れて不快な症状が現れることがあります。

例えば、不眠や疲労感、頭痛、肩こり、動悸や息切れ、胃痛や下痢、便秘などの消化器症状、イライラや不安などが挙げられます。

予防法は？ 水分補給: 定期的に水分を摂取し、脱水を防ぐ。

適切な服装: 通気性の良い服装を選び、直射日光を避ける。

休息: 暑い環境では適度に休息を取り、エアコン等で温度を調節する。

とはいえ、厳しい暑さのあとには、秋の足音が聞こえてきそうです。

お健やかに新たな季節をお迎えください。



予防接種・インフルエンザ・新型コロナウイルス

加藤内科での接種開始日等詳細は、現在はまだ未定です。

決まり次第、院内掲示板 ホームページでお知らせさせていただきます。