

# ぴのっく健康だより

第40号・平成29年11月  
発行・株式会社ピーコーポレーション



朝晩の冷え込みが厳しくなってきました。日中と朝晩の気温差が大きいので体調を崩さないように気をつけていきましよう。

また、本格的な冬が来る前に冬の感染症に備え、しっかりと予防していきましよう。



## 今月は何のロク。

### 十一月九日は「換気の日」

「いい空気」と読ませることから換気の日と言われていました。暖房器具を使用中に換気が不十分な状態が続くと一酸化炭素中毒で意識を失うこともあります。空気(風)の通り道をつくり、1時間に1回、5分程度の換気を心がけましよう。加湿器などで部屋の湿度を保つことが有効です。

### 十一月十二日は「皮膚のロク」

空気の乾くこの時期は皮膚がカサカサになったり、かゆくなったりと乾燥肌が気になります。タオルでゴシゴシ強く拭かず、お風呂上がりに保湿クリームを塗りましよう。

## 室温管理・換気



部屋の中を温めすぎると、空気が乾燥し、具合が悪くなる場合があります。設定温度18〜22度を目安に、なめらかな室温を中心に温め、上半身は温めすぎないようにましよう。

## 冬の服装について



寒くなると、つい多めに着込みがちですが、子どもは体温が高く、汗もかきやすいので、大人より一枚少ない服装を心がけましよう。まず、下着を着けて体を冷やさないことが大切です。次に、厚手の服を1枚着るより、素材の異なる薄手の服を2枚重ねる方が、空気の層ができて温かくなり、室温に合わせて脱ぎ着がしやすくなります。屋外で着るジャンパーなどは、そで口や首元がピタリと閉じている物を選びましよう。

## かぜとインフルエンザは何が違う?



かぜは喉の痛み、くしゃみ、咳などの症状が中心で、全身症状はあまり見られません。インフルエンザは、38℃以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛など、全身の症状が突然現れます。また、かぜと同様に、喉の痛み、鼻水、咳などの症状も見られます。突然の高熱が出たら病院で診てもらいましよう。次の症状がみられた場合、もしかしたら、インフルエンザかも？

- ・進行が速い
- ・38℃以上の高熱
- ・寒気が強い
- ・激しい頭痛や筋肉痛
- ・咳がたくさん出る

かぜの症状が見られたり、いつもより熱が高めの時、下痢・嘔吐があった場合は、早めに静養する事が長びかせない秘訣です。

また、風邪の予防の基本はうがいと手洗いです。外から帰った時、食事の前、くしゃみ・咳をした後などは必ず手洗いうがいをする習慣をつけましよう。

※ピーコーポレーションでは今年度より、ノドックスターを使用し感染予防に努めております。

## 予防接種について

予防接種は自然に感染すると重症化しやすい病気に対してつくられています。病気にかかる前に免疫をつけたり、感染を防いだり、かかってしまっても軽くてすむようにするものです。「任意接種」は接種してもしなくてもいいのではありませんかと思われがちですが、重症化しないためにも任意接種も受けておくことが望ましいでしょう。

## 任意予防接種

定期予防接種で決められた種類以外のワクチン接種を受ける場合や、定期予防接種の対象種類であっても対象年齢や期間以外で接種を受けるものが「任意予防接種」です。接種費用は原則自己負担となり、健康保険が適用されない自由診療(保険外診療)であるため、金額は予防接種を受ける病院によって異なります。

インフルエンザ、ロタウィルス、おたふくかぜなど

## 定期予防接種

予防接種のうち、一定の年齢や接種間隔で行われるものが「定期予防接種」です。感染症を予防する上で重要度が高いものを、公費負担(無料または自己負担金あり)で接種できます。予防接種の対象となる年齢や病気の性質によって、望ましいとされている接種期間、回数、間隔が定められています。

BCG(結核)、Hib、小児用肺炎球菌、B型肝炎、水痘、DTP-IPV(4種混合:ジフテリア、百日咳、破傷風、ポリオ)、MR(麻疹、風疹混合)、日本脳炎など