

クリニックより2018年12月号

今年のカレンダーもとうとう残り1枚となり、外に出るとイルミネーションが見られ華やかな季節になりましたね。
気温は例年に比べ暖かい日が続きますが、日により寒暖差が激しく体調管理が難しいですね。

クリニックでは冬の乾燥と共に喉痛や咳、嘔吐や下痢の症状が多くなりました。
あと少しずつですがインフルエンザも出てきています。

インフルエンザは気温と湿度が低い環境だと動きが活発になります。
咳に関しても室内が乾燥すると、気道の粘膜が乾燥して刺激に敏感になり、咳が出やすくなります。
適度な換気と共に、室内は暖房・加湿をして温度と湿度を保ちたいものです。



胃腸炎もインフルエンザも予防として大切なことは、基本的ではありますが、うがいとこまめな手洗いです。

一度体調を崩すと免疫が落ちウイルスに感染しやすくなります。
皆で集まることが多いこの季節。
日頃から規則正しい生活を送り十分な睡眠をとって体調を整えるようにこころがけましょう。

なかじまクリニック小児科・循環器科



なかじまクリニック小児科・循環器科

