

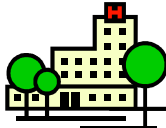
よくかかる病気とその対処法

風邪

(発熱、咽頭痛、咳、鼻汁、倦怠感…)



風邪とは、ウイルスや細菌により、上気道(鼻・咽頭・喉頭・気管)に粘膜の炎症が起こり、粘液性の鼻水、咽頭痛、発熱、悪寒、関節痛、下痢、腹痛、咳などの症状を伴います。通常3~4日程度で軽快します。



【予防】

睡眠不足、過労、寒さを避けて、免疫力を低下さないこと。外気の乾燥する季節は「インフルエンザ」などのウイルス性感染症が流行します。事前に予防接種をしたり、人混みを避けたり、うがい&手洗いをしましょう。

【対処法】

温かくして、ゆっくりと休養すること

発熱と発汗により水分が失われるため水分補給をしましょう。消化の良い食事をしましょう。室内の湿度を保ちましょう。

【受診が必要なとき】

いつもの風邪と違う、熱が下がらない、微熱が続く、咳が止まらない、色のついた痰が出る、嘔吐や下痢が続く、喘息の既往歴がある場合は、医療機関を受診すること。

頭痛

◆頭痛は、脳の血管の拡張や炎症、脳の周囲の筋肉の緊張、脳内の圧力の変化などさまざま要因で起こります。日常的に起こる頭痛(風邪、二日酔い、睡眠不足、ストレス、肩こり)、脳の病気に伴うもの、慢性頭痛(原因がはっきりしない)などがあります。



「緊張型頭痛」

頭の横の筋肉や、肩や首の筋肉が緊張することで起きます。筋肉の緊張で血流が悪くなった結果、筋肉内に老廃物がたまり、その周囲の神経が刺激されて起きる痛みです。

【対処法】

原因によって対処法は異なりますが、基本は、緊張感をとり休養することが大切です。常備薬の鎮痛剤を内服する場合は、ぎりぎりまで我慢しないで、早めの内服が効果的です。

- ・肩や首周りのストレッチ、入浴する
- ・頭痛の誘発物質のある食品(チョコレート、コーヒー等)を摂取しない。



【受診が必要な時】

日常的に起こる頭痛であれば安静にしていれば、それほど長引くことはありません。しかし、突然の激しい頭痛など脳の病気がらくと考えられるような場合には、医療機関を受診する必要があります。

腹痛

消化器(胃、腸)、泌尿器(腎臓、膀胱)、婦人科(子宮)、などのあるあらゆる器官の変化で起こります。おそらく病気のなかで腹痛を主症状とするものが最も多いのではないかと考えられます。

まず、体を楽にしてしばらく様子を見る。
強い腹痛の場合は、飲み物や食べ物は控える。



【受診が必要なとき】

痛みが続くとき、嘔吐を伴う痛みがあるとき、
激痛(呼吸ができない、転げまわる)、腹部が硬いとき

腹痛、下痢、嘔吐

腹痛、嘔吐、下痢などはウイルスや細菌による胃腸炎である場合が多い。併せて、頭痛、高熱、悪寒、疲労感などの風邪の全身症状を伴う場合もあります。

ウイルス性: ノロウイルスやロタウイルス、アデノウイルス
細菌性 : 腸炎ビブリオ、サルモネラ、カンピロバクター

★ノロウイルス★

ノロウイルスを原因とする感染性胃腸炎です。感染力が非常に強く、家族や学校などの集団の場でたくさんの方が感染することもある。

【主な症状】

感染して12~48時間後に、吐き気、嘔吐、腹痛、下痢、発熱などを有します。
発症してから2~3日で回復します。



【対処法】

基本的には自宅療養になります。
主な症状は、嘔吐・下痢・発熱などであり、脱水症状にならないように水分補給に注意することが大切です。
場合によっては、医療機関を受診して処置をしてもらったほうがよいこともあります。

- ★ノロウイルスに効果のある抗ウイルス剤はありません
- ★下痢止め薬は、病気の回復を遅らせることがあるので使用しないこと。

インフルエンザ

インフルエンザは、風邪と違い、感染力が強いです。1月~2月に流行のピーク(4月、5月まで散発的に流行することもある)

【主な症状】

38℃以上の発熱、咳、喉の痛み、全身の倦怠感、関節痛などの全身症状が特徴です。



【インフルエンザかも?と思ったら…】

◆まずは確定診断をしてもらうこと。
◆インフルエンザと診断されると、抗ウイルス剤(タミフル、リレンザ)が処方されます。ウイルスは体の中で急激に増殖する特徴があり、早期であればあるほど、体の中にウイルスの量が少ないので治療効果があがります。(できれば48時間以内が効果的です)

【出席停止】

インフルエンザになると、集団感染をおこさないように、発症した後5日を経過し、かつ解熱した後2日を経過する間は「出席停止」となります。
※学校感染症治癒証明書の提出が必要となります。必ず大学