

インフルエンザ警報発令中！！これから注意が必要！！

例年に比べると比較的暖かい日が続いていますが、乾燥と低温が好きなインフルエンザには嬉しい季節。まだまだ警戒が必要です。今シーズンは、例年3～4月ごろに流行するB型が津幡・河北地区では多くみられるようです。しかも熱がさほど高なくてもウイルスが検出され、普通の風邪と見分けがつきにくいとの情報も！たかが風邪、されど風邪…。あまり甘く見ずに、自分のため、周りの人たちのため、早めの受診を心掛けてくださいね。

免疫力を上げるために！ ぐっすり眠るポイント



☆布団を温めておく
布団が冷えていると寝つきが悪くなるので、温めておきましょう。寝る1時間くらい前に布団の中に湯たんぽなどを入れておきます。



☆ぬるめのお湯に
ゆっくり浸かる
熱めのお湯に浸かると体温が上がり、眠りにくくなります。ぬるめのお湯にゆっくり浸かって、からだの芯から温まりましょう。



☆厚着しすぎない
厚着したまま寝たり、布団をたくさん掛けすぎたりすると、眠りに入るための体温の低下がうまくいきません。

嫌な季節がやってきました・・・花粉症シーズン到来！

今年もこの季節がやってきました。天気予報とあわせて、花粉の飛び具合をチェックしている人も多いのでは？ スギ花粉はすでに飛び始め、石川県では3月中旬から下旬にかけてピークを迎える予報が出ています。毎年悩まされている人はすぐに対策を！

花粉症 3大症状

目のかゆみ
結膜炎



鼻水
鼻づまり

くしゃみ

カゼとの見分け方

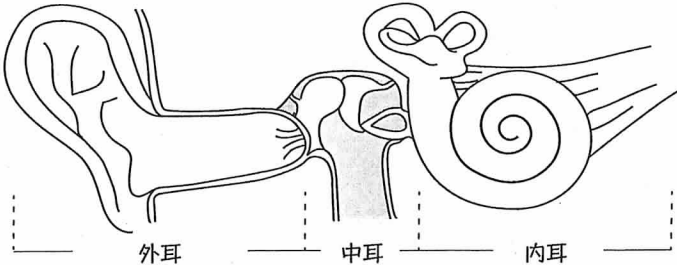
- ①熱がない
- ②鼻水が透明でさらさらしている
- ③目の症状がない



花粉症ここに注意

3月3日は耳の日。あなたの耳、いたわっていますか？

難聴はお年寄りのもの？
若者にも増えています！



伝音難聴

(外耳・中耳) 中耳炎や耳垢のたまりすぎなどでおこります。原因を取りのぞけば難聴も治ります。

感音難聴

(内耳) 蝸牛の細胞が傷つくことでおこります。中でも若い人に多いのが「騒音性難聴(ヘッドホン難聴)」です。

ヘッドホン難聴はこうしておこる！

ヘッドホンなどで大きい音を長時間聞くと、蝸牛の細胞が傷つきます。休憩すると、蝸牛の細胞は修復されて元に戻るのですが…。

毎日、長時間、大きい音を聞き続けると、細胞の修復が間に合わず、壊れてしまいます。細胞が死んでしまうと、聴力をなくし、元に戻りません。

ヘッドホン難聴かも？ 手遅れになる前に受診を！

ヘッドホン難聴は徐々に進むので気づきにくい疾患です。放置して手遅れになる前に受診を！

こんな症状に注意！



- ・耳鳴りがする
- ・耳が痛い
- ・聞こえづらい
- ・耳がつまった感じがする
- ・ある音域だけ聞こえない(低音だけ、高音だけ)

知ってほしい！ 耳の病気

外耳炎	耳そうじのしすぎや髪を洗った後に、細菌に感染してなる。口を動かしたり耳たぶをひっぱると痛い。
急性中耳炎	カゼをひいていて、鼻やのどの細菌が中耳に感染して炎症がおこっている。
慢性中耳炎	急性中耳炎が繰り返されたり、不十分な治療でおこる。
外耳道湿疹	耳そうじのしすぎや耳だれの刺激でなる。
耳垢栓塞	耳あかが外耳道をふさいでいる。
耳管狭窄症	中耳と鼻をむすぶ耳管が炎症をおこし、腫れて通気性が悪くなっている。飛行機に乗った時に耳が詰まる感じに似ている。
滲出性中耳炎	耳管の働きが悪く、鼓膜がひっこみ、中耳に水がたまっている。カゼやアレルギー性鼻炎の後で起こることが多い。通常、熱や痛みはない。
音響外傷	大音量の音を聞いた後に、内耳の細胞が傷つけられている。
突発性難聴	ある日突然聞こえが悪くなる。原因は不明。
騒音性難聴	長い時間、大きな音を聞き続けることで、内耳の細胞が徐々に傷ついている。

冷えを撃退して寒さを乗り切ろう！

寒いからと重ね着ばかりして、モコモコになっている人いませんか？ときどきパジャマの上から制服をきて登校してくる人も見かけます。そんな皆さん、「冷え症」かもしれませんよ。

これって冷え症かも

- 頭痛・肩こりがある
- カゼを引きやすい
- 腹痛や下痢が多い
- 集中力が低下した
- 肌荒れがひどい
- 胃もたれがする
- 疲れやすい
- 夜、寝つきが悪い
- 生理不順

▼思い当たる症状があった人は、こんなことに気をつけよう

冬は下半身をしっかり温め、上半身は重ね着で調節



入浴はぬるめ(38~40℃)のお湯にゆっくりつかる

★熱いお湯は深部まで温まらず湯冷めしやすい



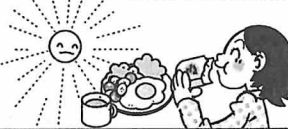
生活の中でからだを動かす
★動く→筋肉が熱を生み出す



温かいものを食べる



朝ごはんを食べて体温のリズムを整える



無理なダイエットはしない

