

たんぽぽ通信

Vol. 72 2015年9月10日発行 たんぽぽ薬局 五本木店

皆様、気候も落ち着いて過ごしやすい季節になりましたね。
今回は「秋に流行する病」についてお話ししたいと思います。

◆食中毒

食中毒というと、梅雨時や夏場に多いイメージがありますが、
実は年間で最も多く発生するのは10月頃ってご存知でしたか？

【原因】

その1…涼しくなり、食品の保管方法に気が緩んでしまう。

その2…旅行や運動会などの行事で、屋外で飲食する機会が多い。

その3…夏場の疲れが残っていて免疫力が低下している。

などが、発生原因として挙げられます。

また、行楽シーズンなので、キノコやフグなどの自然毒による食中毒にも注意が必要です。



◆胃腸炎

胃腸炎を引き起こすのが、ノロウイルスとロタウイルスです。これも秋に発生することが多く注意が必要です。

ノロウイルス…11月くらいから流行し、熱はそれほど高くはならず、突然の嘔吐症状と下痢症状がある。感染した場合、嘔吐・下痢・腹痛などの症状が重症化する可能性は低い。

ロタウイルス…特に乳幼児に感染しやすいウイルス。

どちらも感染力が強いウイルスなので、吐瀉物を処理する際には注意が必要です。

またヒトからヒトに接触感染するほか、ウイルスに汚染された食品からも感染するので注意しましょう。症状が出たら、自己判断せず、すみやかに診察を受けましょう。

◆白内障

秋頃の目の病気として注意が必要です。白内障の進行の原因の一つとして紫外線があります。最も強い時期は「夏」ですが、10月頃は量も減り、春と同じに戻るものの、紫外線の通り具合については空気が澄むため、夏よりもはるかに良くなります。



September 2015

つまり、紫外線対策が必要です。

夏と同じサングラスの着用が紫外線防止になります。

◆花粉症・喘息

秋は肺が弱くなる季節と言われています。空気が乾燥し、のどや粘膜を傷つけやすくなります。特に喘息をもっている方は注意が必要です。

また、秋の花粉症が流行し始めることにも留意しておく必要があります。

秋の花粉症はブタクサが主流であり、スギ花粉やヒノキ花粉に比べれば軽症で済みますが、それでも副鼻腔炎（蓄膿症）を併発することもあるので油断はできません。早めに耳鼻咽喉科を受診し、アレルギーを抑えるお薬を処方してもらいましょう。気温の変化に負けない身体づくりを心がける事が大切です。



◆季節性うつ病

春…日中の時間が長くなり、卒業や就職、引っ越しなどで環境が変わり、その変化から気分が落ち込む。

⇒春独特のうつ状態

秋…日中の時間がだんだん短くなり、体は夏の活発さを感じて動きたがるのに、思うように体が動かず気分が落ち込む。

⇒秋独特のうつ状態

このような状態を季節性うつ病と呼びます。また、気分の落ち込み以外に見られる症状には無性に眠たくなる過眠や、甘いものが欲しくなる過食があります。

日光を良く浴び、脳のバランスを調えることも対処法のひとつです。



以上のように季節の変わり目には、様々な体調の変化があります。これらのことに注意して、「食欲の秋」、「スポーツの秋」、「芸術の秋」を楽しみましょう。

たんぽぽ通信からのお知らせ

ご質問、ご意見などございましたらお近くのエムトゥエムの調剤薬局にご相談ください。皆様のお越しを心よりお待ちしております。

