

まちのくすりやさん

第79号

今回のおはなし

「冷える冬の快眠」

「インフルエンザ」



冷える冬の快眠

室温目安16～19度

～快適に睡眠環境にするには～

日々寒さが増すこの季節、手足が冷えて眠りにくいという人もいます。心地よく眠る秘訣は、寝室の温度や湿度を適切に調整しつつ、おなかや足を重点的に温めることだといいますが、布団を何枚も重ねたり、厚手の寝間着を着たりしなくても、質の高い睡眠ができます。寒い冬、寝入りに時間がかかる主な理由は手足などの冷えにあります。眠りに入る時、内臓など体の内側は、徐々に温度を下げて休む体制に入りますが、手や足、おなかなど体の表面が冷たいと、内部の熱が十分外に放射できず、体が睡眠モードにならなくなってしまいます。

《部屋》

寒すぎには注意

室温は16～18度が適切。冷えすぎると、布団内との温度差が原因で血圧が上昇することも

ベッドは窓から離す

冷気は窓から来る。寝冷えを避けるには厚手のカーテンに変えるのも有効

《寝具》

掛け布団の重ねすぎはNG

寝返りの妨げになる。布団は1枚ずつで、羽毛布団なら軽くて寝やす

湯たんぽは気遣い上手

時間が経過すると温度が下がるため、睡眠中にねぐるしくならない

《服装》

厚手の寝間着はさける

摩擦が大きい素材は多く、寝返りで布団がズリ落ちる原因に

足・腰を温める

レッグウォーマーや腹巻きで冷えやすい部位を覆う。締め付けのゆるいものを選ぶ。



寝る前の準備も大切

①ハーブティーでリラックス：カモミールがおすすめ！すりおろしショウガを加えると体がぽかぽかに。

②足湯で血行促進：やや熱め（43～45度）のお湯にくるぶしまで5～10分つかる。

インフルエンザで要注意の症状

インフルエンザは、38度以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛など、全身の症状が突然表れるのが特徴です。具合が悪ければ早めに受診し、十分な水分と、睡眠を確保することが大切です。

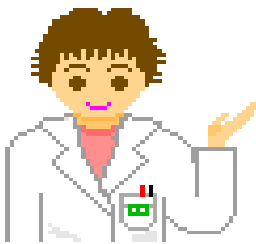
主な治療法は、タミフル、リレンザ、ラビアクタ、イナビルの4種類。発症から48時間以内に服用・投与を始めれば、発熱期間が1～2日短縮されます。

インフルエンザはまれに急性脳症などを起こすため、子どもの場合は、1人にせず、状況を注意深く観察するようにして下さい。

ウイルスの排出は、発症前日から発症後3～7日間程度まで続くため、子どもの場合、発症後5日、さらに熱が下がってから2日（幼児は3日）経過するまで、出席停止期間となります。感染を広げないためにも、大人も発症してから1週間は休むつもりでしっかり治して下さい。

インフルエンザで要注意の症状

- ・手足が突っ張る、ガクガクする。目が上を向くなど、けいれん症状がある。
- ・呼びかけに答えない、眠ってばかりいるなど意識障害の症状がある。
- ・意味不明なことを言う、走り回るなど、いつもと違う異常な行動がある。
- ・顔色が土気色、青白い。唇が紫色をしている（チアノーゼ）。
- ・呼吸が1分間に60回以上など速く、息苦しそう。
- ・ゼーゼーする、肩で呼吸をする、全身を使って呼吸をする。
- ・「呼吸が苦しい」「胸が痛い」と訴える。
- ・水分が取れず、半日以上おしっこが出ていない。
- ・嘔吐（おうと）や下痢が頻繁にある。
- ・元気がなく、ぐったりしている。



インフルエンザウイルスは、湿度が50%を切ると活発化するとされています。保湿と保温が大切です。また、インフルエンザの感染経路を断つためには、まず手洗いの徹底が重要です。他の人にうつさないためには、せきエチケットが一番大事です。

(一社) 浦安市薬剤師会

〒279-0004 浦安市猫実1-2-5健康センター内

Tel 047-355-6812 (月～金:10～15時)

Fax 047-355-6810

メールアドレス toiawase@urayaku.jp

ホームページ <http://www.urayaku.jp/>