

# こんにちは 婦人会です

立冬も過ぎ、今月 18 日には木枯らし 1 号が吹きいよいよ冬将軍の到来です。この間まできれいに紅葉していた銀杏の葉が日ごと落ちて、行く秋の寂しさが身にしみるこの頃ですが、皆さんいかがお過ごしでしょうか。先日、ある方より電話をいただきました。燃料代の節約で我慢をしていたらしいのですが、「風邪ひいちゃって、余りの寒さにストーブやコタツを慌ててだしたのよ。」 気持ちはよーく分かります。実は私も・・・皆さんは気をつけてくださいね。

## ～婦人会・暮らしのエッセンス～

寒くなると、風邪やインフルエンザが気になります。新型インフルエンザのニュースも耳にしますので、例のごとく調べてみました。



### インフルエンザの症状



急に 38～40 度の高熱の出るのが特徴です。さらに倦怠感、筋肉痛、関節痛などの全身症状も強く、これらの激しい症状は 5 日間ほど続きます。気管支炎や肺炎を併発しやすく重症化すると脳炎や心不全を引き起こすこともあるそうです。

### インフルエンザの予防

発症を防ぐ唯一の手だてはワクチン接種だそうで、摂取してから効果を発揮するまでに約 2 週間かかります。インフルエンザウイルスの感染を防止したり、発症や重症化を防ぐことができます。



### 日常生活での予防方法



十分な睡眠、バランスの良い食事を摂り、室内の適度な温度と湿度を保ちましょう。外出時はマスクをし、外出後の手洗いとうがいの習慣をつけましょう。

※ 風邪かな、インフルエンザかな、と思ったら必ずお医者様に行きましょう。

桜台婦人会 第 8 3 号

平成 2 0 年 1 1 月 2 8 日 木浦喜久子 ☎ 0 4 3 6 - 6 6 - 1 8 7 0