

การดูแลสุขภาพในช่วงฤดูหนาว
~ระวังโรคไข้หวัดใหญ่และโรคไวรัสโนโร~

ในประเทศญี่ปุ่น โรคไข้หวัดใหญ่จะเริ่มระบาดตั้งแต่เดือนธันวาคมไปจนถึงเดือนมีนาคมของทุกปี ทั้งนี้พอมืออาการน้ำมูกไหล ไอถี่ขึ้น และเจ็บคอ คนส่วนใหญ่มักจะคิดว่า “เป็นไข้หวัด?” อาการของโรคไข้หวัดใหญ่ คือมีไข้ขึ้นสูงกว่า 38 องศาเซลเซียส น้ำมูกไหล ไอ และมีอาการ “ปวดตามข้อและกล้ามเนื้อ” ทั่วร่างกาย มีน้อยมากที่ไข้หวัดจะเกิดอาการทรุดหนัก ในขณะที่ไข้หวัดใหญ่มีโอกาสที่จะทรุดกลายเป็นโรคร้ายแรงได้ เช่น โรคสมองอักเสบชนิดเฉียบพลัน หรือโรคปอดปวม เป็นต้น สิ่งที่สำคัญในกรณีที่เป็นโรคร้ายคือละเว้นการออกไปข้างนอก ป้องกันการแพร่ระบาดเป็นกลุ่มใหญ่ หากเกิดไข้ขึ้นสูงหลังจากมีอาการหนาวสั่นอย่างเฉียบพลัน สงสัยว่าเป็นโรคไข้หวัดใหญ่ ให้รีบไปรับการตรวจที่โรงพยาบาลโดยด่วน และหากตรวจพบว่าเป็นโรคไข้หวัดใหญ่ ควรรับประทานยาตามที่โรงพยาบาลสั่งจ่ายอย่างถูกต้อง พักผ่อนนอนหลับให้เพียงพอ เนื่องจากมีไข้สูงกว่าไข้หวัดธรรมดาจึงควรดื่มน้ำบ่อยๆ

นอกจากนี้ในฤดูหนาวยังต้องระวังโรคไวรัสโนโรที่ก่อให้เกิดอาการของโรคอาหารเป็นพิษ(มีอาการคลื่นไส้, อาเจียน ท้องร่วง ปวดท้อง) โรคอาหารเป็นพิษไม่ได้เกิดขึ้นเฉพาะในช่วงฤดูร้อนเท่านั้น สามารถเกิดขึ้นได้ตลอดปี โดยเฉพาะอย่างยิ่งโรคไวรัสโนโรนั้น พบมากที่สุดในช่วงเดือนธันวาคมและมกราคม โดยปกติอาการป่วยจะหายภายใน 1~2 วัน ไม่มีวัคซีนป้องกัน สามารถแพร่ระบาดได้ง่ายในกลุ่มคนที่ดำเนินชีวิตร่วมกัน ดังนั้นการป้องกันไม่ให้โรคแพร่กระจายจึงเป็นสิ่งสำคัญ เส้นทางการติดต่อของโรคอันหนึ่งก็คือ การรับประทานอาหารที่มีไวรัสปนเปื้อน การป้องกันที่ได้ผลก็คือการให้ความร้อนแก่อาหารอย่างเพียงพอ นอกจากนี้ที่พบบ่อยก็คือการติดเชื้อโรคจากอุจจาระหรืออาเจียนของผู้ป่วย เนื่องจากสามารถติดเชื้อได้ง่าย เวลาที่ทำความสะอาดอาเจียนของผู้ป่วยจึงควรสวมถุงมือป้องกัน หากคราบอาเจียนติดที่พื้น ขอให้เช็ดทำความสะอาดด้วยน้ำยาฟอกผ้าขาว

การป้องกันโรคไข้หวัดใหญ่และโรคอาหารเป็นพิษไวรัสโนโรที่ได้ผลก็คือการล้างมือป้องกัน หลังจากกลับเข้ามาจากข้างนอกและก่อนปรุงหรือรับประทานอาหารควรล้างมือให้สะอาด

ふゆ けんこうかんり いんふるえんざ
冬の健康管理~インフルエンザ、
の ろ う い る す ちゆうい
ノロウイルスに注意!~

にっぽん まいとし がつ がつごろ いんふるえんざ
日本では、毎年12月から3月頃にかけてインフルエンザ
りゅうこう はなみず せき かいすう ふ のど いた など
が流行します。鼻水や咳の回数が増えたり、喉の痛み等
しょうじょう で かぜ かな? かんが
の症状が出てくると「風邪かな?」と考えますが、
いんふるえんざ ばあい きゆう いじょう こうねつ で
インフルエンザの場合、急に38℃以上の高熱が出たり
はなみず せき くわ かんせつ きんにくつう ぜんしん
します。また鼻水や咳に加えて「関節・筋肉痛」の全身
しょうじょう で かぜ じゅうりょう か
症状が出てきます。風邪が重症化することは稀ですが、
いんふるえんざ きゅうせい のうしゅう はいえん など じゅうしゅうか
インフルエンザは急性脳症や肺炎等、重症化する
かのうせい にほん ほうりつ かんせんしゅう さだ
可能性があり、日本の法律では「感染症」と定められ
かんせん ばあい がいしゅつ ひか しゅうだんかんせん よぼう
ています。感染した場合は外出を控えて集団感染を予防
じゅうじょう いんふるえんざ かのうせい
することが重要です。インフルエンザに罹ったことが疑
ばあい はや びょういん しんさつ う かか
われる場合は、早めに病院で診察を受けましょう。罹っ
びょういん ほうりつ くれり ただ ふくじょう
てしまったら、病院で処方された薬を正しく服用し、
じゅうぶん すいみん こうねつ だっすいしゅうじょう
十分に睡眠をとりましょう。高熱による脱水症状に
ちゅうい すいぶんほきゆう こころ
注意し、水分補給を心がけましょう。

ふゆ しょくちゅうどく は げ おうと げり いくつう ひ お
冬は食中毒(吐き気、嘔吐、下痢、腹痛)を引き起
の ろ う い る す ちゅうい ひつぱ しくちゅうどく なつば
すノロウイルスにも注意が必要です。食中毒は夏場だ
ねんじゅうはっせい とく の ろ う い る す びーく
けではなく1年中発生し、特にノロウイルスのピークは
がつ がつ つじょう にち しゅうじょう おき
12月、1月です。通常1~2日で症状は治まりますが、
わくちん など しゅうだんせいかつ まんえん し かんせん
ワクチン等はなく、集団生活では蔓延しやすいため感染
ひろ じゅうじょう かんせんけいろ う い る す
を広げないことが重要です。感染経路の1つはウイルス
おせん しょくひん せつしゅ しょくひん じゅうぶん
に汚染されている食品の摂取ですので、食品を十分に
かむつ じゅうこう ほか かんじや べん は ちゅう
加熱することも有効ですが、他に患者の便や吐いた物か
かんせん おお し かんせりよく つよ かんじや
らの感染が多くを占めます。感染力が強いので、患者の
は もの など かた とき かなた てぶくろ ちやくじょう ちやく
吐いた物等を片付ける時は必ず手袋を着用し、床など
つ ばあい えんそけいひょうはくざい ふ
に付いた場合は塩素系漂白剤で拭きます。

いんふるえんざ も ノロウイルス 食中毒も、予防とし
て あら じゅうこう がいしゅつご ちゅうりまえ しくじまえ
て手洗いが有効です。外出後や調理前、食事前にはよく
て あら
手を洗いましょう。