



おろしまち保健室だより

Vol.28 令和4年11月号

共同設置保健師の赤間です。早いもので今年も残り2か月をきり、日に日に寒くなってまいりました。この季節に気になる「季節性インフルエンザ」と「血圧」の話題です。

今年は新型コロナと季節性インフルエンザの同時流行の懸念？

コロナ禍になって早3度目の冬となり、新型コロナと、季節性インフルエンザの両方のワクチン接種はどうしたらいいのか、気になりますね。今年は特に気を付けなければことが2つありまして、日本ワクチン学会によりますと、一つ目に国内では新型コロナウイルスの感染拡大以降、過去2年間、インフルエンザが流行しておらず、抗体を持つ人の割合が低い年齢層もみられることなどから、インフルエンザが流行した場合、死亡者や重症者が増えることや新型コロナとの同時流行で医療への負荷が大きくなることが懸念されます。そして二つ目に、北半球の流行を予測する指標となっている南半球のオーストラリアでインフルエンザの感染が拡大しているといった状況もありました。そのことから、やはり例年と同様、もしくはそれ以上の備えが必要でしょう。

今年のインフルエンザ流行にどう備える

とはいえ、コロナの感染対策はずっと続けているし、インフルエンザはしばらく大流行していないでしょ？と警戒心がゆるんでいませんか。厚生労働省では、以下のことを推奨しています。

- 1) 流行前のワクチン接種
- 2) 外出後の手洗い等
- 3) 適度な湿度の保持
- 4) 十分な休養とバランスのとれた栄養摂取
- 5) 人混みや繁華街への外出を控える
- 6) 室内ではこまめに換気をする

インフルエンザ対策の特徴としては加湿が重要ですね。

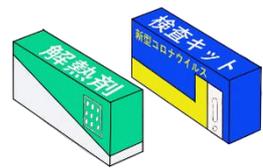


インフルエンザ、コロナはどう見分ける？どう対応する？

体調不良になってしまった場合、新型コロナもインフルエンザも発熱やせき、のどの痛み、関節痛などの症状が似ており、検査することなく症状だけで両者を判別することは医師でもかなり難しいようです。対応は重症化リスクがあるかどうかで大まかに2つに分かれます。

- ◆ **重症化リスクあり**:小学生以下の子どもや妊婦、基礎疾患のある人や高齢者といった重症化リスクのある人が体調不良の場合は、速やかに発熱外来やかかりつけ医を受診しましょう。受診した医療機関で新型コロナウイルスとインフルエンザの検査を受け、診断に応じて、治療薬の処方を受けるなどの対応をとります。
- ◆ **重症化リスクなし**:上記以外の基礎疾患等がない方は、まずは自分で新型コロナの検査キットにより自己検査をします。必要に応じて、陽性者サポートセンターに登録、もしくは相談窓口 022-398-9211 をご活用下さい(24時間対応)。

※万が一、今夏を上回る感染拡大が生じた場合には、医療機関を速やかに受診できない場合も考えられます。発熱等の体調不良時に備えて、予め薬局等で新型コロナの検査キットや解熱鎮痛薬を購入し、自己検査やセルフケアの準備をしておきましょう。



寒い季節の到来で気にしてほしい「血压」

寒さの到来とともに血压にも要注意です。気温の変化に伴って、血压も変化しやすく、健康に影響します。代表的なものとして、高齢者入浴中の急死を引き起こす「ヒートショック」という言葉を聞いたことがあると思います。気温が低くなる冬場の脱衣所や浴室と浴槽の中の温かいお湯との温度差によって急激な血压上昇がおこり、失神や死に至ることもあります。

気温と血压は関係あるの？

血压と住居内の温度との関連について

- ◆ 冬場、起きた時の室内の温度が低いほど血压が高くなる傾向がある。
- ◆ 高齢者ほど室温低下による血压上昇が大きくなる。

という報告があります。室温低下と血压上昇には関連があります。

ヒートショックは12月から2月の冬場に多く発生する事故であり、温度の変化と血压の大きな変動によって体に大きな負荷がかかります。さらに水圧や熱いお湯、長湯、浴槽からの立ち上がり動作なども負荷となります。持病のない健康な方にも起こります。これからの時期は、ご自身も家族もご用心ください。

家庭血压計で測定しましょう



室温の温度差と血压の関連を知っていただいたうえで、着衣での調節や住まいの室温を積極的に調整していただくと同時に、ご自身の血压をまめに測定してほしいです。健診で血压が高めと指摘されている方は特に血压測定を習慣化して、日常の血压を把握しておくことが重要です。もし、体調がすぐれない時に血压変動はないか確認することで、早めに対処することにつながります。

さて、おろしまち保健室では血压計も準備しています。健康に関するご相談を承ります。血压測定しがてら、気軽にお越しください。

【資料】

- ・ 厚生労働省「第2回新型コロナ・インフル同時流行対策タスクフォース（令和4年10月18日）」
https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000121431_00400.html
- ・ 健康長寿ネット「住居内の温度管理と健康維持の関係」
<https://www.tyojyu.or.jp/net/kenkou-tyoju/koureisha-sumai/jukyonainoondokanri.html>
- ・ 健康長寿ネット「高齢者の入浴事故 ヒートショック対策と予防」
<https://www.tyojyu.or.jp/net/kenkou-tyoju/koureisha-sumai/koreisha-hitoshokkutaitsakutoyobo.html>

【今後のおろしまち保健室】

令和5年1月19日（木）13：30～16：30

卸町会館2階 第2会議室

【仙台卸商健康保険組合】

984-0015 宮城県仙台市若林区卸町 2-9-5 TEL022-235-5896

おろしまち保健室（保健師）：hokenshitu@os-kenpo-sendai.jp