

Anna先生のLife in JAPAN Vol.1



■ Anna・George
 ・1987年生まれ。英国ノーフォーク出身。
 ・2010年8月から只見町英語指導助手。
 ・小学校と中学校で語学の指導を行います。

私が只見に来てから、早くも三カ月が経とうとしています。時が経つのは早いですね！只見に来てから、たくさんの人に出会い、たのしいことやおもしろいことを経験しました。みなさん温かく優しく迎えてくださって、もうここが我が家のような感じですよ。また、私は日本食にチャレンジすることが好きで、もっとたくさん経験したいなあと思っています。

私は只見の山並みの美しさに感動しました。イングランドの私が住んでいた所は、とても平らな土地なので、ちゃんとした山を見たのは初めてなんです。



秋には美しく色を変えると聞いています。楽しみです！

10月に只見中学校では文化祭がありました。私も参加できて楽しかったです。文化祭がおもしろかったことと、生徒が文化祭に向けて一生懸命準備をしていたことがとても印象に残りました。来年も、参加したいなあと思っています。

最近めっきり寒くなりましたね。こんなにも早く寒くなったことに驚いています。最近ばかりはコタツを使いました。イングランドにはコタツのようなものはないのですが、寒いときに使うのはとてもいいですね！

スノーボードに挑戦できるので、雪が降ることを楽しみにしています。スノーボードは挑戦したことはありませんが、楽しそうです。日本で、たくさんウインタースポーツに挑戦したいなあと思っています。

(訳・只見中・福地)

広報ただみ診療所

朝日診療所 医師 星野 弘尊

「感冒（風邪・かぜ）」

夏が去り、秋を楽しむ間もなく冬に突入です。いかがお過ごしでしょうか。

冬は乾燥し、寒さのため暖房などを使用するとますます乾燥します。その結果、感冒が多くなつてきます。今年もインフルエンザの流行も懸念され、昨年同様、予防が大変重要になっていきます。

皆さん、正しい知識を持ち、正しい予防法を行えるようになりませんか？

これからの時期を健康で過ごすために正しい知識を再度確認していきましょう。

感冒の定義は様々です。鼻腔、口腔、咽頭などの上気道の粘膜が、寒冷などの刺激、ウイルス感染によって、急性の炎症を起こす病気とされています。いわゆる『かぜウイルス』と呼ばれるものは、ライノウイルス、コロナウイルスなど200種類以上います。

くしゃみ、鼻水、咽頭部不快感、乾性の咳嗽、全身倦怠、軽度の頭痛などを主症状とし、透明な鼻汁の増加、咽頭部の発赤などを呈します。かぜによる症状の持続期間は平均2〜3日程度です。しかし、咳嗽は1週間以上持続する場合があります。人によっては気道過敏性が亢進し、一カ月以上続く場合もあります（マイコプラズマなどの場合もあります）。

治療には通常、抗生物質は使用しません。東洋医学では漢方薬、西洋医学では解熱剤等の対症療法が中心です。しかし、発熱に関しては一種の生体防御反応であり、解熱が自然治癒力を低下させ、かぜを長引かせている可能性も指摘されています。ただし、高齢者や幼児などは激しい発熱による脱水、消耗等を回避するため適切に使用することが必要です。

さて、一番大切なことは、『予防』です。手洗い、うがい、マスクの着用、湿度を保つ、十分な睡眠や栄養、暴飲暴食をやめる、禁煙、受動喫煙を避ける、節酒などがあげられます。

特に手洗いは帰宅後には行い、持ち込んだウイルスを家具等につけないようにします。うがいは水道水で効果十分です。ヨード入りのうがい薬は、かぜ予防の効果を低下させるといふ報告もあります。マスク着用はウイルスの侵入を防ぎ、口腔粘膜の乾燥を防ぐ効果もあります。その他の項目は『免疫』を働かせるために必要です。

気温が低く、乾燥し、かぜをひきやすい季節です。就寝中はできるだけ暖房をつけっぱなしにせず、加湿器などを用い、適度な湿度を保つようにしてください。今年の冬も元気に過ごすために予防を徹底し、只見の冬を乗り切りましょう。