



10月になると高気圧に覆われる日が多くなるので、晴れの日が続くようになります。気温も下がり過ごしやすくなるので「スポーツの秋」、「読書の秋」、「食欲の秋」が満喫できますね。飛龍祭も無事終わりましたので、新たな目標に向かってみんなで頑張りましょう！



### “秋バテ”に効く入浴法



“秋バテ”という言葉聞いたことがありますか？ 秋バテは、夏の疲れが溜まって体力が消耗し、それがもとになって起こる自律神経が乱れたり、血のめぐりが滞ったりする状態を言います。

#### ◇ 秋バテをチェックしてみましょう ◇

- ☐ 疲れやすく体がだるい
- ☐ やる気が出ない
- ☐ 食欲がない
- ☐ 風邪をひきやすい
- ☐ 朝スッパリ起きられない
- ☐ 口やのどが渇く
- ☐ 寝汗をよくかく
- ☐ 便秘や下痢をしやすい

3個以上当てはまると  
**要注意**です！



#### ◇ 湯船に浸かって自律神経を整えましょう ◇

○自律神経を整えるためには、**湯舟にゆっくり浸かる**ことが大切です。お湯の温度は**38～40℃のぬるめ**にして、じんわりと全身を温めるようにしましょう。自律神経が整います。熱いお湯は交感神経が活発になりリラックスできませんので要注意です。

◎お風呂でからだを温め、温かい食べ物・飲み物で体の中も温めれば“秋バテ”知らずで過ごせます。試してみてください。



\* 疲れた時は休養が一番です。無理をせず、まずはゆっくり休んでくださいね。

### ～秋に流行する感染症～

#### マイコプラズマ感染症

呼吸器の感染症です。**潜伏期間**は 2～3 週間と長いです。**症状**は発熱や乾いた咳が長引くことが特徴です。**感染経路**は飛沫感染、接触感染です。  
\* 感染が肺にまで及ぶと、マイコプラズマ肺炎となります。

#### 感染症胃腸炎

細菌やウイルスなどの病原体による感染症です。**症状**は吐気、嘔吐、下痢、腹痛、発熱などです。

消毒はアルコールではなく次亜塩素酸ナトリウム（家庭用塩素系漂白剤）を使用します。



#### インフルエンザ

毎年冬に流行しますが、予防接種は10月頃から受け始めるといいでしょう。**症状**は、38℃以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛など全身の症状が突然現れます。  
\* 発症から 48 時間以内に**抗インフルエンザウイルス薬**を使用すれば、発熱期間の短縮などの効果が期待できます。

遠くを見て、目を休よう！

10月10日は  
目の愛護デー！



#### 頭について その4（群発頭痛）

眼周囲から前頭部、側頭部にかけて**目の奥がえぐられるような激しい頭痛**が数週間から数ヵ月間群発することが特徴です。夜間、睡眠中に頭痛発作が起こりやすく、頭痛発作時に眼の充血や流涙、鼻汁や鼻閉、縮瞳（黒目が縮小すること）と眼瞼下垂（まぶたが下がること）などの症状を伴うことが多いことも特徴です。また、頭痛発作中は落ち着かず興奮したような状態になる方が多く、動けなくなる片頭痛とは対照的です。

群発頭痛は 20～30 才代に多く約 85%は男性とされていましたが、最近の調査では男女差が縮小してきて女性の群発頭痛も稀ではないようです。有病率は、全人口の 0.1%と比較的まれな病気のため群発頭痛に対する認知度も低い傾向にあり周囲の理解がなかなか得られないという状況もあります。

