

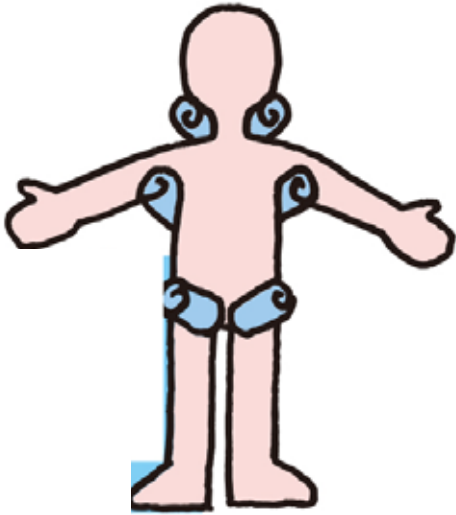
高熱が出たときの対応について

新型コロナウイルスに感染したかなと感じたら、まずは「かかりつけ医」か「保健所」に連絡することが大切です。しかし、感染したからといって誰でも入院できるわけではありません。

医療機関が逼迫していることを理由に自宅療養せざるを得ないケースが非常に多く、各自のケアが必要になります。身体は発熱することでウイルスを退治しようとしますが、特に新型コロナウイルス感染症は高熱が出ると報告されています。

身体を冷やしましょう

高熱が出るとつらいものです。氷のうや、ぬらしたタオルを首、腋の下、太もものつけ根を集中的に冷やしましょう。



体温の測り方について

食事や入浴、運動後、帰宅してすぐでは、正確な体温は測定できずに高めに出てしまいます。2～30分待ってから測ることが推奨されています。

また、正しい測定結果にするためには、体温計を腋の下にしっかりとはさむようにしましょう。

体温調整は衣服で

おこないましょう

高熱が出ると悪寒がしたり、暑くて汗びっしょりになったりします。エアコンやストーブも大事ですが、寒いときは衣服を1枚多くする。暑いときは1枚脱いで熱を逃がしましょう。

汗をかいたら、こまめに着替えて身体が冷えないようにすることを心がけましょう。

経口補水液の作り方

冷やした水分、スポーツドリンクを摂ることは体内から身体を冷やすとともに水分補給にもなり一石二鳥です。

経口補水液は、白湯1ℓと砂糖40g、塩3gを溶かせば完成です。

冬と心臓病

3月になり、だいぶ暖かくなってきましたが、寒のもどりがあがるなどしますから気をつけたいものです。私の身近なところでも、心臓病を患う方が増えてますので、みなさんご注意を。

心筋梗塞

心臓を動かす心筋に血液が行き届かなくなると、激しい胸の痛みなどに襲われる病気です。冬に多いのは、寒冷刺激で血管が収縮したり、血圧が上昇して心臓に負担がかかったり、食生活の乱れやアルコールの摂りすぎで血栓ができやすくなります。

心不全

心臓の機能が低下して全身に水がたまる病気です。機能が低下する原因はいろいろありますが、寒い冬に多いのは、血圧が上がることや塩分を摂りすぎることのほかに、風邪をひきやすいことも非常に関連しています。