



朝晩がぐっと冷え込み、お昼間との寒暖の差が激しい季節になりました。食欲、運動、読書... と色々楽しめる秋ですが、季節の変わり目でもあるこの時期は『めまい』、『喘息』が出やすい時期でもあります。

今回は、そんなこの時期に多い症状がテーマです。

めまい

めまいと一口にいても、いろいろ原因があります。内耳や脳の循環障害により生じるめまいは、血液中のコレステロールが高くなったり、血圧が高くなったり、不整脈など循環器系の障害があると起きやすくなります。そのため、普段から食生活や嗜好品に注意し、定期的に検診をうけておくことが大切です。糖尿病は体の各部の循環障害をおこすので注意が必要です。また、メニエール病などの内耳性めまいの発症には自律神経の不安定も大きくかかわっているといわれています。自律神経を安定させるためには、夜更かし・暴飲暴食などを避け規則正しい生活をする必要があります。また精神的なストレスも自律神経を不安定にするので、精神的な面でもゆとりのある生活をするのが予防となります。また、運動は内耳や脳を刺激し活性化して、老化するのも防止します。

めまいが起こったら... まず目を閉じて（ものを見ない）、出来れば暗い部屋で横になってめまいが治まるまで安静にするとよいでしょう。

喘息

気管支喘息は空気の通り道である気管支がアレルギーなどで炎症を起こし過敏になり、何かの刺激で腫れたり痰がでたりして狭くなり呼吸が苦しくなる病気です。

気管支喘息の発作を1年間通して見ると、発作が一番多いのは9月の終わりから10月の終わりにかけての、いわゆる秋です。もう一つは、春、アレルギー性鼻炎などが出てくる時期から梅雨どきにかけてのシーズンです。いわゆる季節の変わり目です。なぜこれらの季節に発作が多いのか必ずしもはっきりわかっていませんが、たとえば気象の関係。台風がやってくる前など、気温の変化が激しい、特に気温が急激に低下するようになるときに発作が起こりやすいということがわかっています。また、温度の変化が

激しいと体調を崩し、風邪をひきやすくなりますが、この風邪をひくということも発作の原因になるようです。

さらにアレルギーの面からみると、たとえばダニは従来、夏から秋にかけて数がふえることがわかっており、そのためダニが原因の喘息は、この季節に多いといわれています。また、秋に多い草の花粉にアレルギーのある方にとっては、ちょうどこのシーズンが9月から10月にかけてということになるわけです。

喘息発作が起こったら... 喘息の発作には、いわゆる軽い小発作から中発作、そして大発作まで、その程度はさまざまです。軽い発作はゼーゼーヒューヒューとは聞こえますが、日常生活は何ら変わりなく行え、また食欲も普通の状態をいいます。これに対し大発作は、自分で動くこともできず、食欲もなく、そしてときには起座呼吸を行い、唇にチアノーゼが認められる状態をいいます。発作が起きたとき、子供がどの程度の発作の状態にあるかということは対症療法の種類を選択する上で非常に大事なことです。もし発作になって病院に行く場合には、この発作の状態をよくみておいて、医師に話してください。

インフルエンザワクチン予防接種予約を10月から開始します

インフルエンザワクチンの予防接種の予約を10月1日から開始致します。接種は10月20日（月）からの開始となります。料金は以下の通りです。

0～5才 1000円

6～12才 1500円

13才以上～ 2300円 （1回の料金となります）

12才以下の方は2回接種となりますので、1回目の接種を11月中に行うことをおすすめします。

接種時間帯は、月・火・水・金 14:00～16:00

火のみ夕診後 18:45～19:15

土曜日 12:30～13:00となります。

一宮市の65歳以上の方は1000円で接種できます。住所の確認できるものをお持ち下さい。

予約方法はホームページ、電話にて受け付けております。