

3月に入り、いよいよ春到来となります。この時期に気になることと言えば、主に花粉症を思い浮かべると思いますが、それ以外にも春に出ることが多い症状や、流行する病気があることはご存じでしたでしょうか？今回は春に出やすい症状や流行する病気についてお伝えしたいと思います。

寒暖差からくる症状

- ① 膀胱炎：寒暖差に対応するために神経のバランスがうまく取れない状態が続くと、体の免疫力が落ちてしまい、膀胱炎にかかりやすくなります。また、朝と夜の冷えにより水分の代謝が下がってしまい、排尿が少なくなることで膀胱にウイルスや細菌などが増えやすくなることも原因の一つです。対策としては、特に喉が渇いていなくても水分を積極的に摂ることを心掛けましょう。
- ② 熱中症：近年では、まだ春の5月から気温が高くなる傾向がございます

(2022年に県内で30.8℃、2023年に31.0℃を記録)。

気温が急激に高くなると、体の水分調節が上手くとれず、熱中症になってしまう場合がございます。特にご高齢の方は熱さを感じにくいいため、気付かず熱中症になる危険がございます。膀胱炎予防対策と同様に、こまめに水分を摂ることを心掛けましょう。また定期的に体を動かし、汗を流すことで急な暑さに対応しておくこともよいです。



③ 肩こり・腰痛

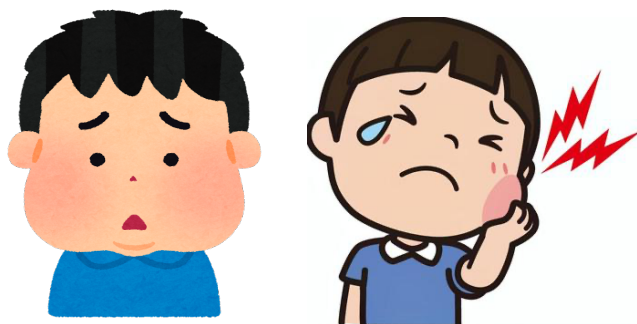
急な気温変化により、筋肉が緊張して血管が収縮し、肩こりや腰痛が悪化しやすくなります。晴れた日はなるべく歩いたり、スポーツやエクササイズなどで体を動かすとよいでしょう。また、リラックスする時間を作ることもよいです。

春に流行しやすい病気

- ① 麻疹（はしか）
発熱し、体全体に少し盛り上がりのある赤い発疹が出ます。口の中に小さい斑点が現れます。空気や飛沫で感染したり、ウイルスが付着した物に触れることで感染します。
- ② 風疹（3日はしか）
発熱し、耳の後ろのリンパ節が腫れて、体から全身に発疹が広がります。発疹が消えていくころにかゆみが出てきます。空気や飛沫で感染します。



- ③ 流行性耳下腺炎（おたふく風邪）
発熱し、耳の下やあごの下がぷっくり腫れ、痛みが強くなる場合がございます。空気や飛沫で感染します。



対策として、ワクチンで予防することが必要になりますが、近年ワクチンの接種率が低下しているため注意が必要です。また大人の方でも、医療機関で抗体検査を受けたり、ワクチン接種することは可能です。（大人での予防接種は有料で、数千円かかります）

