



くしゃみ、せき、鼻水、発熱などの症状が出る、いわゆる「風邪」にかかることは、子どもでは年間3〜8回程度あると言われています。風邪は、小児科外来で一番多い病気です。この風邪の原因のほとんどが、ウイルスと細菌によるものです。特に、ウイルス感染によるものだけで、風邪の約90パーセントを占めています。発熱を伴う風邪にかかった子どもさんの付き添いで来院されたお父さんお母さんで、抗生剤が特効薬という誤った認識を持った方がかなり多くいます。しかし、残念ながらウイルスに抗生剤は効きません。風邪が治るのは、病気の自然経過そのものなのです。

蒲郡市民病院 小児科 医師 斎藤 朗

## 風邪と抗生剤

ウイルス感染に引き続いて、二次的に細菌感染にかかることもあります。しかしながら、細菌による二次感染を予防するために抗生剤を投与しても、症状や経過には関係ないのです。むしろ、抗生剤の副作用が問題となります。不適切な抗生剤の投与は、細菌が抗生剤耐性を獲得する原因となります。

もし、風邪の症状が長引いた場合には、必要に応じて適切な治療が受けられるように、信頼できる医師に相談しましょう。

「糖尿病教室12月」

市民病院内科 66 2211

ところ 市民病院2階講義室

(20日)は市民病院7階(食堂)

テキスト(200円)が必要となります。

とき	内容
15日(水)	糖尿病とは
16日(木)	日常生活の話
17日(金)	合併症、検査
20日(月)	食事の話
21日(火)	薬と運動の話

各日ともに午後2時～3時



寝たきり・要介護状態と

なる大きな原因の一つは、転倒による骨折です。骨折の痛みがあると動くことがつらくなり、その結果、筋力などの低下を招いて運動能力が落ち、さらに動くことがつらくなってしまう悪循環が起るのです。転倒を予防するには、筋力を強化することが重要です。

ここで、いすに座って簡単にできる筋力トレーニングをご紹介します。

腹筋の強化

いすに深く座り、いすをしつかり持って、交互にひざを曲げて上げます。できる人は両ひざ上げにも挑戦してみましょう。8〜10回を1セットとし、片足上げから取り掛かると良いです。

問合先 長寿課 66 1105

## 転倒予防に筋力強化

よ。太ももの筋力強化いすをしつかり持って、片方のかかとを押し出す感じで前方にももを伸ばして上げ、5つ数えたらおろします。同じ足を8〜10回続けたら反対側も同様にします。

この他にも、水中ウォーキングなども効果的です。水中ウォーキングは、水の浮力により体重を軽減させるので、関節に負担をかけずに筋力強化が図れます。いすのトレーニングでも、各個人にあった負荷量をかけることが大切です。正しく行えば確実に筋力は強化されます。

蒲郡市では、運動メニューを取り入れた、介護予防教室や講座を開催しています。皆さんも筋力低下を防止し、転倒しない体づくりをしてみませんか。

蒲郡市民病院 理学療法士

星野 茂