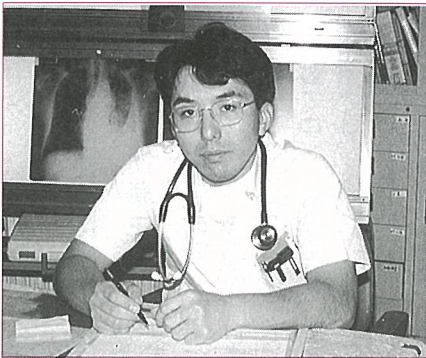


# 健康への メッセージ

光町のみなさん、こんにちは。寒くなってきたせいか、咳をしている人が増えてきました。今回はにつき風邪に関するお話です。

まずは堅い話から。風邪は感冒とも呼ばれ、ご存知のとおり喉や気管を中心とする炎症性の伝染性疾患です。原因は、ウイルス（いわゆるバイ菌よりも小さい微生物）によるものと、それに伴うアレルギーや体温の不均衡説があり、完全には解明されていません。インフルエンザも風邪と思いがちですが、他のウイルスによる発熱性疾患を含めて風邪（風邪症候群）と呼ぶことがあります。風邪は、私たち医療関係者にとって非常に診断の難しい疾患の一つです。なぜなら、発熱性疾患のほとんど全てが風邪と同じ様な症状で始まるからです。肺炎も虫垂炎も髄膜炎も肝炎も最初は風邪と見分けがつかないし、クモ膜下出血も風邪による頭痛と似ている場合があります。



東陽病院 宇野史洋 医師

ます。だから、長引いたり症状が強くなる場合は、レントゲンや血液検査をした方が安心です。風邪はウイルス性疾患なのに抗生物質（バイ菌を殺す薬。ウイルスには効かない）がよく処方されま

## 風邪を楽しむ ひけつとは...

シリーズ③



すが何故でしょうか？答えは、混合感染が多いから。風邪をひくと抵抗力が落ちるためにバイ菌にも侵されやすくなるのです。風邪薬って本当に効くの？実は風邪のウイルスを殺す薬は残念ながらありません。治療には対症療法といって、症状を和らげる薬をいいます。咳には咳止め、頭痛には痛み止め、吐き気には胃薬... という具合。病院の薬が市販薬より効くように思えるのはその人の症状に合わせて調合するからです。でも一番大事なのは体力を保つために寝ること！熱があるからといって温めすぎるのは逆効果。寒気がなければとん冷やして熱を放散させましょう。それから嘔吐や下痢や発汗で脱水になりやすいので（特に子供やお年寄り）水分を充分に取ることも必要です。水も飲めないようなら点滴が必要ですのでご来院を。

この辺で柔らかい話を。卵酒は風邪に効く？卵の栄養分とアルコールの体を温める作用・睡眠作用が有効のようです。こういった昔ながらの民間療法も捨てたものではありません。馬鹿は風邪をひかない？回りが皆風邪をひいているのに一人ひかない人を見ると、羨ましい反面腹がたつものです。ひくべき時にひかない人に対する、いささか自分勝手な抗議という大袈裟でしょうか。風邪にもいいところがあります。それは、健康のありがたさを再認識できること。少し喉が痛いだけでも辛いものです。日頃の不摂生を反省してゆっくり休養したいものですね。

## 保険税の納付は済みましたか？

故意に保険税を長い間滞納すると...

保険税を特別な事情もなく長期間滞納し、納付相談にも応じないなどの世帯には、次のような措置がとられる場合があります。

◎ 保険証を返してもらうことがあります。かわりに「被保険者資格証明書」が交付されますのでこれで医療を受けます。

○ 「被保険者資格証明書」で医療を受けた場合、診療費はいったん全額自己負担になります。（ただし、あとで申請により保険給付相当分を払い戻します。）

○ 滞納した保険税を完納したときや滞納額が著しく減少したとき、また災害など特別な事情が認められたときは保険証を交付します。

◎ 保険給付（療養費、高額療養費、助産費など）の全部、または一部を差し止めることがあります。

※ 現在の保険証は3月31日で期限がきれます。被保険者資格証明書を交付されないよう早目に完納してください。

## 「足先」書き取りのみなさんへ

伊豆城ヶ崎  
ハイキング



城ヶ崎海岸門脇岬と吊橋

期日 2月27日(日)～28日(月)  
場所 静岡県伊豆市城ヶ崎  
対象者 体力に自信のある方  
人員 30人(多数の場合は抽選)  
参加費 1万2千円  
期限 2月15日(火)  
申込み 町民会館

☎ 1358