

日ざしはおだやかですが、朝晩の冷え込みに秋の深まりを感じる時期になりました。まだ、寒さに慣れていないこの時期は、風邪をひきやすくなります。上着の調節、うがい・手洗いをしっかりとし、風邪をひかないように気をつけていきましょう。

暖房使用時の注意

冬期に入ると、ストーブの使用が始まります。使用にあたって注意したいポイントを確認しましょう。

●温度・湿度

暖房は室温20℃くらいが目安です（環境省による）。寒い場合は衣服や膝掛けなどで調整しましょう。また、室内の湿度は50%前後が目安なので、加湿器を上手に利用しましょう。

●部屋の換気

閉め切った部屋の空気は汚れていきます。感染対策としてもこまめに換気をしましょう。窓やドアを対角線に2箇所以上開け、サーキュレーターを使用し、空気の通り道を作りましょう。

（腸にやさしい生活しよう）

「腸活」という言葉を知っていますか？ 「腸活」とは、健康のために腸内環境を整えることです。

大腸には約1000種類、約100兆個もの細菌が生息していると言われています。そうした腸内細菌の種類や分布のしかたは個人差が大きいのですが、大切なのは自分にとってよいバランスを整えることです。

腸内環境を整えるために、次のことに気をつけましょう。

- ☐ 寝起きにコップ1杯の水や白湯を飲む
- ☐ ヨーグルトや納豆などの発酵食品を積極的に摂る
- ☐ さつまいもやわかめなど食物繊維が多い食品を摂る
- ☐ 軽い運動やストレッチをする
- ☐ おなかのマッサージをする
- ☐ 生活リズムを整える（早寝早起き・朝ごはん）
- ☐ ストレスをためない（自分なりの方法でリラックスする）



新型コロナウイルス感染症の罹患後症状でお困りの方

◆どんな症状がありますか？

疲れやすい、だるい、咳・息苦しい、集中力が低下する、ブレインフォグ（頭の中に霧がかかったような状態）がよくみられる症状

全身症状

- ・疲労感
- ・倦怠感
- ・関節痛
- ・筋肉痛



呼吸器症状

- ・咳
- ・喀痰
- ・息切れ
- ・胸痛



精神・神経症状

- ・記憶障害
- ・集中力低下
- ・不眠
- ・頭痛
- ・抑うつ



その他の症状

- ・嗅覚障害
- ・味覚障害
- ・動悸
- ・下痢
- ・腹痛



◆いつ治るのでしょうか？

時間の経過とともに良くなる人が多いですが、改善と悪化を繰り返すこともあります。

◆治療は？生活も改善点は？

個々の症状に応じた対症療法を行います。無理せずしっかりと休養を取ることが大切です。

【参考】罹患後症状（いわゆる後遺症）の診療の流れ

