

こんなときどうしますか?~病気のとき~

かぜ

「休養・睡眠・栄養・保温・水分補給」を心がけ、感染に対する防御力を落とさないようにすることが重要です。流行時期には人混みを避け、外出後は手洗い、うがいを心がけましょう。かぜ以外の病気がかぜと同じ症状で起きることがあります。マイコプラズマ肺炎、肺結核、麻疹や風疹、アレルギー性鼻炎などです。「たかかぜ」と軽くみないで、早めに手当をし、通常のかぜの経過と違っているときは医療機関を受診しましょう。



食事のアドバイス

- ★寒気がするとき…
からだを温めるもので、しょうが湯、うどん・そうすいなど。
- ★熱があるとき…
ひんやりと冷たく、のどごしのよいゼリー・寒天のようなもの。
- ★のどが痛いとき・咳がでるとき…
りんごや梨をすりおろしたものはちみつ漬け。大根おろしと、おろししょうがに熱湯を注ぎ、甘みやレモンを加えたもの。

新型コロナウイルス感染症

発熱、咳、咽頭痛、倦怠感、頭痛等の症状がある場合は、新型コロナウイルスに感染している可能性あります。肺炎を引き起こす等、急激に症状が悪化することもあります。かかりつけ医療機関や新型コロナウイルス相談窓口（各都道府県・最寄りの保健所・学内）に電話で相談してください。

長引く症状（いわゆる後遺症）があることがわかってきました。症状が改善せず続く場合は、かかりつけ医などの医療機関に相談しましょう。

感染対策として、手洗いや手指の消毒、マスクの着用、3つ



【群馬県】
「新型コロナウイルス感染症まとめ」
で検索

の密（密閉・密集・密接）を避けることなどが重要です。感染状況により、警戒度が設定され、感染対策が指示されます。国や県、大学からの案内に従い適切な判断と行動を心掛けましょう。

インフルエンザ（かぜとは違います）

かぜは様々なウイルスによって起こりますが、普通のかぜの多くは、のどの痛み、鼻汁、くしゃみや咳などの症状が中心で、全身症状はあまり見られません。発熱もインフルエンザほど高くなく、重症化することはありません。

一方、インフルエンザは、38℃以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛など全身の症状が突然現れます。併せて普通のかぜと同じように、のどの痛み、鼻汁、咳などの症状も見られます。急性脳症や肺炎を併発するなど、重症化することがありますので、インフルエンザが疑われる場合は、医療機関を受診しましょう。

インフルエンザにかかった場合の出席停止期間は、発症後5日を経過し、かつ解熱した後2日を経過するまでです。今後、より毒性の強い鳥インフルエンザが新型インフルエンザとして発生することが危惧されており、特に死んだ野鳥や糞には触らないなど注意も必要です。



新型コロナウイルスワクチンやインフルエンザワクチンを接種すれば、予防できる？

ワクチンを接種したからといって、100% からないわけではなく、発症をある程度おさえる効果が認められています。また、かかって重症化を防いだり、まわりの人に感染が広がるのをおさえる効果が期待できます。「ワクチンを接種したから、もう大丈夫」「絶対にかからない」と考えず、手洗い、マスクの着用などとあわせて、予防に努めましょう。

頭痛 頭痛の現れ方や原因は様々です。疲労や睡眠不足、目や耳、鼻、脳の病気が原因となることもあります。

下記のことにも注意しましょう。

- ★まずどのように頭痛が起こるか（急に、ゆっくり、頻度など）
突然頭を殴られたように痛むのは、くも膜下出血や脳出血など生命に危険がある場合が考えられます。このような場合は、意識障害や嘔吐を伴いますので、すぐに脳外科がある医療機関を受診してください。
- ★痛みの性質や部位、前ぶれや誘因をチェックします。
- ★頭痛に伴う他の症状（嘔吐、けいれんなど）の有無。

一般的に「頭痛持ち」といわれている慢性頭痛には3つあります。慢性の頭痛は神経内科への受診をお勧めします。

○緊張性頭痛

頭蓋の筋肉が持続的に収縮するため起こり、精神的緊張やストレスが原因。



○片頭痛

脳の血管の拡張と炎症が原因で起こります。一部の人には、頭痛の前に視界にチカチカした光が見えるなどの「前兆」がみられます。「日常生活に影響がある」「動くときガンガン響いてつらい」「吐き気がする、吐いてしまう」「光・音・匂いに過敏になる」などの特徴がみられます。

頭痛の頻度が多い場合やあまりに痛みがひどい場合は、専用の薬がありますので医療機関を受診しましょう。

○群発頭痛

非常にまれで（慢性頭痛の3,000人に1人）激痛をきたします。原因は不明ですが、脳の血管拡張が考えられています。3～4年に数回おきて、1～2ヶ月続く頭痛です。

腹痛

腹痛は、さまざまな腹部の臓器の病気で起きます。病気の種類によっては、命に関わる場合もありますので、要注意です。激しく痛んだり、痛みが長引くようなときは、医療機関を受診しましょう。

便秘

何回も便秘を我慢したり、運動不足や不規則な食生活に陥って起こり、男性よりも女性に多くみられます。便秘を解消するには、食事と生活の改善が基本となります。下剤を使用する場合は、医師の指導を受けましょう。

生活のアドバイス

- ★栄養のバランスのとれた食事を心がけましょう。朝食抜きは便秘の最大の原因となります。繊維源となる野菜類(芋類、豆類、根野菜、緑黄色野菜)や海草類はまんべんなく取りましょう。
- ★適度の運動は腸の機能も活発にします。
- ★トイレに行きたくなくなったら我慢しない。
排便を促す胃結腸反射は空っぽの胃に食べ物が入った朝食後が最も強くなります。この反射を生かすには朝食後のトイレを習慣化することです。さらに、朝、起きた時、コップ1〜3杯の冷たい水か牛乳を飲むことでより大きな効果が期待できます。

下痢

急性の下痢では、感染性のものかどうかが重要なので、発熱の有無に注意しましょう。慢性の下痢では腸だけでなく、他に原因があることも考えられます。

生活のアドバイス

- ★水分(湯冷ましやスポーツドリンクなど)の補給が大事です。
- ★安静にして、体を冷やさず保温に努めましょう。
- ★腸粘膜を刺激しない消化のよいもの(野菜スープなど)を取りましょう。
- ★回復時は、おかゆ、スープ、りんごなどがよいです。(りんごのペクチンには整腸作用があります)



感染性胃腸炎(ノロウイルス)

冬の感染性胃腸炎は、ノロウイルス、ロタウイルス、サポウイルス、アデノウイルスなどのウイルスが原因となりますが、多くはノロウイルスによるものと報告されています。ノロウイルスは感染力が強く、極めて少量でも感染するため、人が集まる場所や家庭内で流行します。食品従事者が感染すると、食品や食器等を介した集団食中毒を発生させることがあります。

感染経路は、感染した人のふん便や嘔吐物に含まれるウイルスによっておこるヒトからヒトへの感染と汚染した食品を介しておこる食中毒に分けられます。潜伏期間は1〜2日で、主な症状は吐き気、嘔吐、下痢、腹痛です。通常症状は1〜2日間続いた後治癒しますが、乳幼児や抵抗力の弱い高齢者が感染すると、重症化することがあります。ノロウイルスについてはワクチンがなく、治療は輸液などの対症療法に限られるため、予防が重要です。



「群馬県」
「感染性胃腸炎」
で検索

ノロウイルスの感染拡大を防ぐには…。

- 手洗いがいをしましょう。
手ふきタオルの共用は避けましょう。



「群馬県」 「手洗いをしましょう」
で検索

- ふん便や吐物を適切に処理しましょう。



「群馬県」 「おう吐物の処理方法」
で検索

- 手すり、ドアノブなど、患者が手を触れるところを定期的に消毒しましょう。

※アルコールでの消毒は、効果がありません。

- 食材(特に貝類等)は十分に加熱しましょう。

中心の温度が85度以上で90秒間以上加熱します。

- 症状があれば、早めに医療機関を受診してください。

消毒液の作り方

【市販の漂白剤(ハイター等):塩素濃度約5%の場合】

濃度 (希釈倍率)	希釈方法	使用場所
0.02% (200ppm)	2ℓのペットボトル 1本の水に10mℓ (原液をペットボ トルのキャップ2杯)	トイレのドアノ ブや手すりなど、多 くの人が触れる場 所の消毒に使用
0.1% (1000ppm)	500mℓのペットボ トル1本の水に10mℓ (原液をペットボ トルのキャップ2杯)	嘔吐物・ふん便が 付着した場合の処 理に使用

(注意!)

漂白剤は金属を腐食させるため、金属部分に使用した場合は10分程度たったら水拭きしてください。また、塩素ガスが発生することがあるので、使用時は十分に換気をしてください。

過敏性腸症候群を知っていますか？

さまざまなストレスが関係していて、便秘や下痢、お腹が鳴ったり、腹痛が特徴です。環境が変わったり、心配したりすると悪化します。試験など緊張する場面や食事をするとすぐトイレに行きたくなり、トイレが近くにないと不安になり、バスや電車に乗るのが恐くなるなどといった普段の生活に支障をきたします。しかし、やせたり、栄養不良にはならず、検査をしても異常が見られないことも特徴のひとつです。即効性のある治療はなく、病気を良く理解し、ストレスとうまくつきあい、栄養バランスのとれた食事に配慮し、規則正しい生活を送ることが大切になってきます。似たような症状を示す病気もあるのできちんと医師の診断を受けましょう。

参考ホームページ

群馬県 <http://www.pref.gunma.jp/>

厚生労働省

<https://www.mhlw.go.jp/index.html>

国立感染症研究所感染症疫学センター

<https://www.niid.go.jp/niid/ja/>

熱中症

暑い環境下で体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温の調節機構が破綻するなどの原因で起こり、死に至ることもあります。



○症状

初期症状は頭痛、吐き気、手足のしびれ、めまい、顔面の紅潮、多量の汗など。症状が進行すると逆に汗が止まって、皮膚がカサカサし、紅潮し、体温が40℃位になることもあります。

○熱中症かなと思ったら(症状が軽いとき)

まずは木陰など直射日光を遮る涼しいところに移し、安静にして、ぬれタオルなどを額や後頭部にあてるなどして体温を下げ、塩分や水分補給に努めましょう。

重篤な状態では意識不明となり死に至ることもあるので、熱中症が疑われるときは直ちに体を冷やし、救急車を呼びましょう。

熱中症は予防できます！

- ★暑さを避けましょう(日陰を歩く、帽子をかぶる、日傘をさすなど)。
- ★十分な睡眠、しっかりとした食事を心がけ、体調を整えましょう。
- ★のどが渇く前にこまめに水分を補給しましょう。

参考ホームページ

環境省熱中症予防情報サイト
http://www.wbgt.env.go.jp/



過換気症候群(過呼吸)

速く激しい呼吸を繰り返すうちに、血液中の二酸化炭素が不足してしまう状態で、心身両面に多様な症状を起こします。

○症状

呼吸が速い、息苦しさ、息が吸えないなどで不安を感じ、頭痛、めまい、手足のしびれ、関節の硬直なども自覚。

○対処法

- ・ゆっくり息を吐くことを意識させる。
息を吐くときに胸の両側部を両腕で“グツ”と締め付けさせる。
- ・「吸う・吐く」が1:2になるくらいの割合で呼吸する(腹式呼吸)。
- ・1回の呼吸で10秒くらいかけて吐く。(息を吐く前に1~2秒くらい息を止めると良い)
- ・胸や背中をゆっくり押して、呼吸をゆっくりするように促す。

* 症状がおさまらない場合や、繰り返し起こす場合は、他の病気の場合もあるので医療機関を受診しましょう。



歯の健康

若い人の歯周病が増えています。歯周病は歯と歯肉のあいだについての歯垢に住む歯周病菌による感染症です。悪化すると歯を失うばかりではなく、全身に悪影響を与えます。

口の中のセルフチェック…こんな症状があったら早目に受診しましょう

- ・歯石や歯垢がついている
- ・歯肉が赤く腫れている
- ・歯を磨くと歯肉から出血する
- ・朝起きた時口の中がネバネバする
- ・歯と歯の間に食べ物がよく挟まる
- ・歯肉がむずがゆい



知っておくと“いざ”という時に便利です！

ぐんま統合型医療システム <https://www.med.pref.gunma.jp/>

群馬県内の医療機関、救急病院、夜間や休日診療、24時間テレフォンサービスなどを検索できます。



経口補水液とスポーツドリンクの違い

経口補水液は水と塩分と糖分をバランスよく含み、体への適やかな吸収に優れた成分となっています。スポーツドリンクは、経口補水液よりも電解質濃度が低く、糖質濃度が高くなっています。

通常の水分補給はスポーツドリンクでも十分ですが、脱水状態になりやすくなっているとき、脱水状態になってしまったときは経口補水液が適しています。

知っているとう便利！経口補水液の作り方

経口補水液(Oral Rehydration Solution, ORS)とは、食塩とブドウ糖を水に溶かした物で、小腸からも水分が吸収されることから、これを飲むことで下痢、熱中症などの病的脱水時に効率よく水分を吸収できます。

薬局などで手に入りますが、夜間や一人暮らしなどで買いに行けないとき、自宅にある調味料でも作ることができ、とても便利です。

【レシピ】

- 水1ℓ(湯冷ましにする)
- 砂糖 40g(大さじ4½)
- 食塩 3g(小さじ½)
- レモン汁少々(1/2個分程度まで)

全てをよく混ぜ、適温にする。レモン汁を加えると飲みやすくなり、同時にカリウムも補えます。一度にゴクゴクとたくさん飲まず、少量ずつ飲むようにしましょう。

* 作ったその日に飲みきるようにしましょう。

アナフィラキシー

食物、薬物、蜂毒などが原因となり、極めて短時間のうちに全身にアレルギー症状が出る反応のことです。場合によっては生命を脅かす危険な状態(血圧低下、意識障害、呼吸困難)になることもあります。このような状況を「アナフィラキシーショック」と言います。

○症状

皮膚の症状…じんましん・かゆみ・皮膚が赤くなるなど
粘膜の症状…くちびる、舌、口の中、まぶたが腫れるなど
呼吸器の症状…息切れ・咳・ゼイゼイ、息苦しさなど
消化器の症状…強い腹痛・嘔吐など

○対処法

症状がでたら直ちに医療機関を受診しましょう。

主治医からの指示で「エビペン」を常時携帯している場合は、「エビペン」使用后直ちに医療機関を受診しましょう。「エビペン」を常時携帯している場合は、各大学等の相談窓口(最終ページ参照)にも連絡しておきましょう。



目の健康

パソコンやスマートフォンなどの画面を長時間に見続けることにより、目が乾く、目がかすむ、視力が低下するなど目の使い過ぎによる症状を起こします。

○対処法

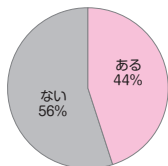
- ・パソコンなど1時間使用したら、10分間休憩する
- ・目を閉じて光を遮る、目のストレッチを行う
- ・1日6~7時間睡眠をしっかりと、目の疲れをとる
- ・睡眠時は部屋をできるだけ暗くして休む

～女子学生のみなさんへ～

群馬県内の

大学生に聞きました！

月経に関する悩みがありますか？



1,831名 回答

月経痛がひどい(月経困難症)

月経痛が病的に強い状態を月経困難症といいます。若い女性の場合、病気によらないものが多いですが、なかには子宮内膜症などの病気が原因となっていることもあります。また、鎮痛剤の内服は、1ヶ月に数日程度の服用であれば副作用もほとんど心配する必要はありませんが、他にも適した薬がある可能性があります。毎月、耐えられないほどの月経痛に悩んでいる方は、婦人科を受診しましょう。

月経困難症を乗り切るために自分で行えること

- ★普段より睡眠をたっぷりとる
- ★下半身を温める
- ★血行を悪くするしめつける服は着ない
- ★軽いストレッチで骨盤の血液の流れを良くする
- ★月経中は貧血になりやすいので血液の元となる食べ物をとる
(干しエビ、海苔、昆布、ひじき、レバーなど)



月経不順

正常の月経周期は26～38日とされています。24日以内に月経がおきする場合(頻発月経)や39～90日周期(希発月経)の場合は、排卵のないことも多く、婦人科を受診し、現在および将来不妊症などにならないために、きちんと診断を受けましょう。

月経がない(無月経)

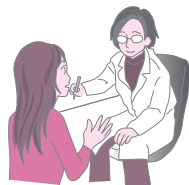
18歳までに一度も月経がない場合や、月経が開始したにも関わらず、ダイエットやストレス、病気などが原因で月経が止まってしまう場合があります。無月経を長く放置しておくとう治療が難しくなり不妊の原因となります。3ヶ月以上月経がない場合は必ず婦人科を受診しましょう。(妊娠の可能性がある場合は、その時点で婦人科を受診して下さい。)

月経量の異常

月経の平均出血量は20～140ml(1回の月経でナプキン20枚程度)です。出血量が多く日常生活に支障が出たり、貧血の症状がある場合は、原因の調査や治療が必要です。

月経前緊張症

月経開始の3～10日くらい前からイライラ、憂うつ、不機嫌、眠気、お腹の張りやむくみ、にきびや吹き出物、乳房が張って痛むなど、体の不調や不安定な精神状態をいいます。これらの症状は、月経が始まると自然に消えていきます。食事や運動などの生活習慣の改善、リラクゼーションといったセルフケアで改善が見込めます。また、症状改善のための薬もできました。婦人科の医師にご相談ください。



基礎体温をつけてみませんか？

基礎体温とは、朝、目覚めた後に身体を動かす前の安静時における体温です。健康な女性のパターンは、排卵日を境に高温期と低温期の二相の曲線を描きます。低温期しかない、高温期が短い、生理が始まってから高温期が続くなど乱れがある時は、婦人科を受診しましょう。

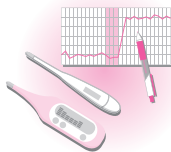
※基礎体温でわかること

排卵の有無、次回月経予測、妊娠しやすい時期、妊娠の可能性。

※基礎体温の測り方

婦人体温計(基礎体温計)を用意します(婦人体温計は薬局で売っています)。

朝、目覚めたら、布団の中で動かず、婦人体温計を口の中(舌の下)に入れて測ります。出来るだけ毎日、同じ時間に測りましょう。



月経に関しての受診のめやす

～こんな時は婦人科受診を～

- ※3週間以内で月経を繰り返す
- ※3ヶ月以上月経がこない
- ※10日以上月経が続く
- ※月経血に固まりがある(複数回)
- ※月経時に貧血をおこす
- ※月経痛がひどく、日常生活に支障をきたす

参考ホームページ

一般社団法人 日本家族計画協会

<http://www.jfpa.info/wh/index.html>



監修：群馬大学医学部附属病院産科婦人科 准教授 平川隆史