

# 秋に流行する病気

## ◆インフルエンザ

インフルエンザにかかれば**高熱や頭痛、関節痛などの症状**があらわれます。  
ワクチンの接種が推奨されていますが、インフルエンザは年々進化し、少しずつ変わっていくので、油断せず体調を整える事が大切です。

## ◆RSウイルス

RSウイルスは、**咳や鼻水などの呼吸器症状**を引き起こします。  
特に注意が必要なのは喘息持ちのお子様です。普段から喘息を患っている場合、重症化する傾向があります。

高齢者の方も注意が必要です。大人になってから発症しても大して重症化しない病気ですが、免疫力の弱い高齢者に関しては急性下気道炎の原因になることがあります。

## ◆胃腸炎

胃腸炎を引き起こすのが、ノロウイルスとロタウイルスです。  
ノロウイルスに感染した場合、**嘔吐・下痢・腹痛などの症状**があらわれます。  
ロタウイルスは特に乳幼児に感染しやすいウイルスです。  
どちらも感染力が強いウイルスなので、吐瀉物などを処理する際には注意しましょう。

## ◆食中毒

食中毒は夏に多いイメージがありますが、**実際に最も多いのは10月頃**になります。  
運動会など外で食事する機会が増えていること、夏バテを引きずって免疫力が低下している事などが原因のようです。

魚介類に含まれるサルモネラ菌、腸炎ビブリオ菌から食中毒を起こすので、生魚には特に注意しましょう。

## ◆季節性うつ病

秋冬独特のうつ病というものがあります。  
**体はまだ夏モードなのに、脳は冬モードで休みがちという状態**が原因です。体は夏の活発さを感じて動きたがるのに、思うように体が動かなくて気分が落ち込む事になります。  
気分が落ち込む以外に見られる症状が、無性に眠たくなる過眠や甘いものが欲しくなる過食です。  
対処法として、日光を浴びることで脳のバランスを調整することができます。

## ウイルスの感染症を予防するには…

秋頃から気温と湿度が低下してくるため、ウイルスが活発に活動し始めます。  
インフルエンザウイルス、RSウイルス、ノロウイルス・ロタウイルスなどが秋に流行するのはそのためです。

ウイルスの特徴として低温・低湿度で感染すること、ヒトからヒトへ直接流行していく事があげられます。

そのためウイルスの感染を予防するには、うがい・手洗いによる除菌、人混みを避ける、感染した人はマスクを着用し他人にうつさないよう気をつけることが大切です。

秋は気温が低くなり、湿気も落ち着いてくるので、ウイルスが元気がない、感染症にかかりやすくなります。また夏バテの延長や季節の変わり目で、まだ身体の準備ができていない事もあり、免疫力が弱って、病気にかかりやすい体質になりがちです。

過ごしやすい季節になりますが、油断せず手洗いやうがいを徹底しましょう。  
特に免疫力の低い子供や高齢者は、重症化しやすいので注意が必要です。

