



# みのんだだより 2月号

## 医療法人方佑会 植木病院 VOL.53

発行  
医療法人方佑会 植木病院  
〒591-8024  
堺市北区黒土町 3002-5  
TEL 072-257-0100  
e-mail:hoyukai@nifty.com

みのんだだより編集部  
発行者: 植木孝浩 (院長)  
編集長: 丹羽大輔 (放射線)  
編集委員:  
黒田麻里 (薬局)  
今城典子 (看護部)  
中野好美 (薬局)  
福山陽子 (訪問)  
カメラマンうさ子 (栄養科)



### トピックス

## 風邪引いた…

## そんな時のちょっとした疑問 について看護師がお答えします

Q 風邪を引いたのですがお風呂に入ってもいいですか？ 



A 高熱が出ている場合や著しく体力が消耗している…といった場合などでなければ、基本的にお風呂に入っても大丈夫です。ただし、長湯をしない、湯冷めをしないように注意しましょう。(外来看護師)

A 本人がつからなければ入浴するほうが代謝が良くなるのでおすすめします。(3F 看護師)



### 看護師さんからのワンポイントアドバイス

お風呂に入ることによって体を清潔に保ち、体が温まることによって血行が良くなり、免疫力が活性化するため、ウイルスや細菌の働きを抑える効果があります。ただ、体温が高くなるといつもよりも多くの汗をかくので、脱水症状に注意してこまめに水分補給するようにしてください。また、湯冷めしないように、すぐに髪を乾かし、あたたかい格好でお布団に入るようにしてください。

ただし、38度を超える高熱の場合や、嘔吐、ひどい下痢、めまい、頭痛などの症状がある場合はお風呂に入るのはやめましょう。



Q 熱が出た時におでこに冷やしたタオルを置くと熱は下がりますか？ 



A 冷やしたタオルを置いても残念ながら熱は下がりません…。氷マクラも同じです。でも、気持ちいいですよ。(3F 看護師)

A 熱を下げる効果はほとんどありません。効果を期待するのであれば、太い血管が通っているわきの下や太もものつけ根、背中を冷やす方が効果的です。氷マクラを使用する場合がありますが、これは頭を冷やすことによって気分を爽快にし、血管を収縮させて頭痛などによる痛みを緩和するためです。(外来看護師)



### 看護師さんからのワンポイントアドバイス

冷やしたタオルをおでこに乗せても熱を下げる効果はありません。熱が出たら保冷剤などをタオルにまいて、首のまわり(後頭部から首の両側)、わきの下、太もものつけ根を冷やした方が効果があります。



Q 風邪を引いたようです。どんなお薬を飲んだらいいですか？ 



A 症状は人それぞれ違うので、まずは薬局で薬剤師に相談することをおすすめします。そこでおすすめされたお薬を飲みきっても、症状がよくなる場合には病院を受診されてはいかがでしょうか。はじめから受診してしまうと、その病院でほかのウイルスなどに感染してしまうかもしれないからです。ただし、子どもや症状が辛い場合は、すぐに病院で受診することをおすすめします。(3F 看護師)



### 薬剤師さんからのワンポイントアドバイス

一般的な風邪薬は、風邪の症状を緩和させる程度のもので、効き目がゆるく、副作用も少ないものです。ただ、さまざまな症状に対応するように作られたお薬なので、症状が少なければ不要な成分も服用することになります。最近では症状別のお薬も多く販売されておりますので、その症状にあったお薬を選ぶことが必要です。病院では、患者さまのそれぞれの症状にあったお薬を処方していますので、診察の際は風邪の症状を具体的にお伝えください。また、分からないことなどがあれば、医師もしくは薬剤師まで何なりとご相談ください。

