



## 気をつけたい秋の病気！

いよいよ10月に突入し、2017年も残り4分の1となりました。今年もこのまま元気に過ごせるように、健康で規則的な生活を心がけましょう。

ところで、秋の暑さも和らぐ頃になると体調不良を訴える人が増加することをご存知ですか？

秋には病気をしやすいといったイメージはあまりありませんよね。ですが、秋は病気などにより医療機関を受診する人がとても多いのです。

そこで、この今回は秋に流行する病気をランキング形式でご紹介します。

秋の病気の流行パターンを知って、ぜひ予防にお役立てください。

### 1位 食中毒

秋に食中毒！？と意外ですが、食中毒は9～10月に最も増加します。まだまだ湿気なども多く、暖かい気候が続いていますので油断すると食材に菌が繁殖してお腹を壊してしまうことが多くあります。

#### ◆食中毒の原因

食中毒は腸管出血性大腸菌やカンピロバクターなどの細菌やノロウイルスによるものが多いのですが、秋になるとふぐ毒や毒キノコによるものも大幅に増えます。

山菜取りに出かける場合は必ず採取する植物やキノコに毒がないか確認するようにしましょう。

その他、お弁当や作りおきの料理などを常温で保管していることでも家族間で感染を広げてしまうこともあります。嘔吐物からの感染で広がってしまう可能性もあります。

糞便からの感染では症状が治まってからも1週間の間は感染する可能性があります。トイレからの感染、おむつの交換からの感染の危険性もあります。

⇒秋は運動会やお祭り・バーベキューなど外で食事をする機会の増える行楽シーズンです。食欲の秋も良いですが、口にするものには十分注意して楽しんでください。

### 2位 インフルエンザ

インフルエンザが流行し始めるのは早くても11月、ニュースで取り上げられるほど大流行するのはだいたい1月頃ですよ。ですが、実は10月にもインフルエンザには要注意なんです。

#### ◆インフルエンザに感染する原因

流行の時期ではない秋にインフルエンザに感染してしまう理由は！

- ・朝晩での気温差が激しく、変化についていけない
- ・季節の変わり目で自律神経に乱れが生じやすい
- ・流行の時期ではないためしっかり予防対策ができていない
- ・夏の疲れを引きずり免疫機能や抵抗力が低下してしまっている
- ・気温、湿度ともに低下しウイルスが活動しやすい

⇒特に社会人であれば10月に熱が出てインフルエンザどとは思いもせずに、仕事を休むわけにはいかないと身体にムチを打ち出勤してしまいます。その結果、会社内での流行を招きます。

時期に関わらずインフルエンザに感染してしまうことがあるということを頭に置いて、体調不良や高熱が出た場合はしっかり検査・治療することが重要です。

### 3位 秋バテ

夏バテはよく聞きますが、秋バテなんてなかなか耳にしませんよね。秋になり謎の体調不良に悩まされている場合、この問題が発生している事があります。

#### ◆秋バテが発生する原因

秋バテは、夏のエアコン生活で疲れてしまっていることや季節の変わり目にうまく対応できないこと・冷たい食べ物や飲み物を摂取し続けたことによる冷えなどが原因で起こります。

免疫力が低下すると感染症や、風邪をひきやすくなったり花粉症や食物アレルギーを発症するリスクが増加します。

何故かあまり食欲がない・疲れやすい・頭がボーとする・夏バテをいつまでも引きずっているといった症状があれば、それは秋バテかもしれません。

⇒秋バテでは自律神経が乱れてしまっている可能性もあるので、綺麗な景色を見たりアロマを焚くなどリフレッシュすることをオススメします。それぞれのストレス解消法で、心を健やかに保てるような過ごし方をしてみてください。