



# 連町通信

安全で安心して暮らせるまちづくりをめざして

発行

釧路市連合町内会

〒085-8505 釧路市黒金町7丁目5番地  
釧路市役所2階

代表TEL: 23-5151(内線6716)

直通TEL・FAX: 23-2101

[E-mail]rency946@bz03.plala.or.jp

[HP]http://rency946.sakura.ne.jp

## ＝第13回＝ ー高齢化時代・健康寿命を考える＜冬の時期の体調管理＞ー

ドクター磯部の  
処方箋

処方箋



釧路労災病院  
脳神経外科部長  
磯部正則

今コロナは第8波、陽性者数記録更新です。自己申告でもあり正確な数ではないかもしれませんが。

4回もワクチンしているのに罹りま  
す。コロナはウイルス、風邪の仲間です  
が、とにかくうつり易い。普通の風邪、  
インフルエンザは体調万全であれば、か  
からない(発症しない)のに、コロナは  
体調に関係なく、しかもワクチンをして  
いても、かかってしまうのが特徴です。  
ワクチンは重症化しないためのもの  
と考えるしかなく、私どもも5回目のワ  
クチン受ける予定です。コロナの変異に  
合わせた新型タイプのワクチンです。よ  
り効果があり、コロナの扱いが普通の風  
邪よりインフルエンザのようになって欲  
しいです。

冬の時期、釧路では、寒さ・乾燥など  
で、体調を崩しやすく、風邪もひきやす  
いですが、脳外科的には、脳梗塞・脳出  
血・くも膜下出血といった脳卒中になり  
やすいです。心臓発作などもそうです。  
皆さん、普段健康に留意しています  
が、高齢化時代、慢性疾患と付き合っ  
ている方は、冬場は注意です。

特に、外が寒すぎた、お風呂場が寒  
すぎたなど、予想外の寒さに心と体の準備  
ができていない場面が危ないです。そう  
いう意味で、真冬は寒いと覚悟してい  
るのか、意外とそうでもなく、どちらとい  
うと季節の変わり目の時期に、脳卒中に  
なってしまう方が多いので、警戒で  
す。

また特別感からなのか年末年始も多い  
です。昔から年越し・元旦臨時手術多い  
です。

物価の高騰、暖房費の高騰は本当に気  
になります。釧路ではお風呂トイレも  
含めて適度な暖房は必要なのでしょう。  
夢の話ですが、冬は南国に住みたいで  
す。無理でした。冷えてしまったら、  
無理せず早く温まりましょう。

また、釧路の冬、天気の良い日は暖房  
と相まって空気が乾燥します。結露  
にならない程度の加湿が、ウイルスが付  
きやすい、のど鼻、体調管理にはいいで  
しょう。

寒すぎる日はダメですが、運動不  
足解消も、体調管理には有効です。外出  
しただけではコロナにはかかりません。  
浴びたコロナウイルスを吸入しないと  
うつりません。何度も書きましたが、人  
口密度が低い釧路はこのコロナ時代に  
外出天国です。外出しても、コロナ菌に  
濃厚接触しなければうつりません。遠く  
から空気感染することはなさそうです。

なお、コロナのようにうつりやすくな  
いインフルエンザは、今のコロナ警戒体  
制で、体調管理、感染予防していますか  
ら、今年もあまり流行らないのではと、  
期待しています。

インフルの治療薬は菌の量を減らす  
効果で、早め回復ですが、コロナの治療  
薬も同様でいいので、早く普及してほ  
しいです。