

夏風邪と冬風邪の違い

	夏風邪	冬風邪
原因ウイルス	アデノウイルス エンテロウイルス コクサッキーウイルス	インフルエンザウイルス RSウイルス ライノウイルス コロナウイルス ノロウイルス ロタウイルス
症状	発熱、腹痛、下痢、喉の痛みなど	くしゃみ、鼻水、鼻づまり、喉の痛み、発熱など
感染経路	飛沫、接触、糞口、プールでのアデノウイルス感染	飛沫、接触、糞口、空気感染



風邪とは本来、「咳・くしゃみ・鼻水」のどの痛みといった上気道の炎症と発熱を主とした、さまざまなウイルス感染症の総称です。夏風邪と冬風邪では、感染するウイルスに違いがあります。

夏のウイルスは高温多湿の環境を好みます。夏バテで体力が落ちていたり、食欲がなくなり抵抗力が落ちているとかかりやすくなります。夏風邪は上気道炎症状に加え、皮膚の発疹や下痢・腹痛・結膜炎などの症状が見られることがあります。

夏風邪の代表格とされるのが、「プール熱」「手足口病」です。一般的に子供の間で流行すると言われる病気ですが、大人もかかることがあります。正しい知識を身につけて、病気の予防を心掛けましょう。

夏風邪（なつかぜ）

3大夏風邪の特徴と症状

	プール熱	手足口病	ヘルパンギーナ
流行時期	夏季	初夏～秋	夏季
原因	アデノウイルス	エンテロウイルス・コクサッキーウイルス	
感染経路	<ul style="list-style-type: none"> 飛沫感染（咳、くしゃみなど） 接触感染（タオルの共有など） 糞口感染（おむつ交換など） ※プールなど水を介して感染が広がる人が多い	<ul style="list-style-type: none"> 飛沫感染（咳、くしゃみなど） 接触感染（タオルの共有など） 糞口感染（おむつ交換など） 	
主な症状	発熱（38～39度）、喉の痛み、結膜炎、腹痛、下痢など	手や足、口内など全身に水疱を伴った発疹、発熱（37～38度）、喉の痛み、食欲低下など	急な高熱（38度以上）、口内の水疱、喉の痛み、食欲低下など
潜伏期間	潜伏期間：5～7日間 発症症状：3～5日間	潜伏期間：3～6日間 発症症状：2～4日間	

『院長ブログ』や『Facebook』
随時更新中！！

ブログやFacebookを見たら「いいね」をお願いします。

「友達申請」もお気軽にお待ちしております。

二次感染の拡大を避ける！

- ① 石鹸を使ってこまめに手洗い、うがいをします。
- ② 感染者とのタオルや食器類の共有は避ける
- ③ 感染者が乳児の場合はおむつ交換の後、しっかりと手洗いをを行う
- ④ ドアノブや手すりをこまめに消毒用エタノールでふき取る
- ⑤ 飛沫感染を防ぐ為に、マスクを着用する

心当たりはありませんか？

- ☑ 猫背で背中が丸い！ ☑ 肩や首がこる！
- ☑ 首が曲がっている！ ☑ 背中が疲れる！
- ☑ 腰が反りすぎている！ ☑ 腰が丸い！
- ☑ 足の長さが違う。 ☑ 骨盤のゆがみが気になる！
- ☑ 膝の筋肉が弱いと感じる！
- ☑ 姿勢を改善したい！ ☑ 健康的に美しくなりたい！

高周波電流や**EMS**の力で、

姿勢維持や関節の正しい動きを導く！

筋肉と神経を再教育！（促通と抑制）

簡単な運動も指導します！



根本的に改善したい方におすすめです！

※ 10日に一回程度、合わせてアクティベーターによる、頸椎と骨盤の調整を行うとさらに改善しやすくなります。

今月のスタッフのつぶやき

接骨院 孝心

検 索

GW中に皆さんもご存知の「さわやか」でハンバーグを食べてきました。混雑するのを予想して開店前に行ったのですが、すでに駐車場も満車で約90分待ち。他県ナンバーの車も多く浜松の観光の一つになっているようです。ザザシティやべんがら横丁跡など閑散としている街中の活性化のために「さわやか」などの人気店を出店してもらいたいのでは？（院長）



先月のGWは福岡から兄が遊びに来てくれました。ここ数年は、それぞれ予定があって、みんな揃って会える機会がありませんでした。今回は姪っ子が赤ちゃんを連れてきたので和やかな雰囲気になりました。私も数年後にはおばあちゃんになってもおかしくない歳になったのか～（鈴木真由美）



先日、シアターバーというものを購入しました。テレビの音質を向上させるのが目的なのですが、電化製品に疎い私は、正直あまり期待していませんでした。ところがその違いにビックリ！小さくてコンパクトなのに音が立体的に広がる感じがしました。お気に入りのDVDを早く観たいです。（松山）



むちうち症（交通事故）、首や肩腰・膝の痛み、スポーツ障害、ねんざ、打撲、肉ばなれ、肩コリなどお気軽にご相談ください。

接骨院 孝心

検 索

NPO法人 東洋医学推進協会

接骨院 孝心
マッサージ・はり・きゅう院併設
Tel 053(451)4523
交通事故（自賠償）・健康保険

〒432-8023

浜松市中区鴨江1-37-17

