

2024 令和6年

9月

SEPTEMBER

長月



Sunday	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
1 大安	2	3 ○ 新月10:56	4 ●	5	6 大安	7
8	9	10	11 ☀	12 ● 大安	13	14
15	16 敬老の日	17 ●	18 ● 満月11:34 大安	19	20	21
22 秋分の日	23 振替休日 ☀	24 ● 大安	25	26	27	28
29 ●	30 大安					

○ 新月…新しいことを始めたり願い事に最適な日

● 満月…達成や解放のエネルギーに溢れる日

● 一粒万倍日…新しいことを始めるするのに最適な日

☀ 虎の日…吉日の中で最も金運に縁ある日

## Monthly ライフハック 2024.09 テーマ:9/9救急の日 体調不良の時に

### 発熱は体の防御機能

ウイルスの侵入を受けた体は、発熱して体温が上がると、免疫細胞が活発化します。発熱は病原体の増殖を防ぎ、回復に向かう体の防御機能なのです。となると、解熱剤で体温を下げることは、回復への

自然なプロセスがなされないことになり、かえって回復までに時間がかかったり、副作用が出る場合もあります。そのため持病のある方・高齢者や小さいお子さんなど免疫力に配慮する必要な場合は、ご自分の体質や症状にとって、本当に薬が必要なのかを検討すると良いでしょう。発熱や感染症になってからアレコレ調べるのは、体がしんどく辛いものです。ぜひ平素な時に、ご自分の体質や持病に関しての配慮するポイント、また発熱や体調不良の時に何をするか、何を準備しておくかを今一度、チェックしておくのをおすすめします。

### 救急車を呼ぶか迷ったら #7119(救急安心センター事業)

急な怪我や病気で救急車を呼ぶか迷ったら、「#7119」に電話をかけて相談することができます。医師、看護師、相談員が状況を把握した上で、救急車を呼ぶor病院を受診する、また受診できる医療機関などを案内。激しい頭痛・急な息切れ・呼吸困難etcはためらわずに119へ。 ↓詳細(総務省消防庁)



<https://www.fdma.go.jp/mission/enrichment/appropriate/appropriate007.html>

次ページはコロナ・インフルに感染してやったこと・気づいたこと

**発熱の時の対応** 熱の出始めは、体温が上がりきるまで体を温めることが大切です。悪寒を感じる時は、まだ体温が十分に上がってないので、厚手の服を着たり、首、足首、手首などを重点的に温めたり、温かい飲み物を飲んで、しっかり体温を上げましょう。寒気がなくなったら、薄着や布団の枚数を減らします。(寒気がなくなった後も温め続けると熱中症のような症状が出てしまう場合もあり要注意)発熱時は汗をかくので、こまめな水分補給と、濡れた服で体が冷えないように、着替えもお忘れなく。また免疫細胞の機能を活性化するビタミンCは、免疫細胞が働けば働くほど消費されます。ビタミンCは積極的に摂りましょう。常温で保管できるレモン果汁・クエン酸・緑茶はベッドサイドに置いて、手軽に補給でき便利。

ペットボトルの水に塩を少量入れておくと、発汗で失った塩分の補給も手軽にできます。



### 風邪の初期症状に気づいたら

かつてのCMで「風邪の引き始めに葛根湯」というフレーズがりましたが、実際は体質や状態によっては逆効果になる場合もあります。見極めポイントは発汗の有無。葛根湯は汗をかいていない時で、発汗がある時は桂枝湯(けいしとう)が適しています。詳細は今後、ブログの記事にする予定です。

## 今夏コロナ&インフルエンザに感染した体験から



6月下旬にコロナ、7月下旬にインフルエンザに感染し、気づいたことと、やったことをまとめてみます。発熱やダルさがある時は、医療機関を受診することをおすすめします。風邪やコロナ・インフルなど症状が似ていることもあり、自己判断は避けた方が良いでしょう。(特に節々の痛みを伴う時は)発熱時の診察は医療機関によって対応が異なるので、発熱した時に受診する病院と、その病院の対応を調べておくと、受診する際にスムーズです。

### 療養中の食事、どうする？

食欲不振は消化器官が疲弊しているサインで、無理に食べなくて大丈夫。食事を取らずに胃腸を休ませることで、消化のエネルギーが細胞の修復に使えて、体調の回復が早くなると言われます。ウイルスが死滅すると食欲は戻るのですが、食事の有無は体の声(食欲の有無)に従うのは良さそうです。ただし発汗し脱水状態にならないよう水分補給はお忘れなく。個人的には高熱・だるさ・節々の痛みがある時に料理するのはしんどく、同居人に感染させない配慮が必要な場合は、冷蔵庫を頻繁に利用するのも困難かもしれません。常温保管でき、お湯を注げば食べられる食品は、手間なくいつでも食べられ便利でした。



## 少しでも楽な療養となるためにやったこと

感染症の症状と同時に、ヘルニアでの首周辺の痛み、皮膚炎で肌の痒み、真夏の暑さの4重苦の中、不快な体感から意識をズラすため、また退屈さをしのぐため、体調不良の中、色々試していました。じっと寝ているのが辛い時、試してみてください。

- ①動画配信サービスで物語の世界に浸り、体の不快感に意識が向きにくくした。目が疲れたら音声を聴く(意識したことは増幅し、不快を意識するほど不快になる→体調がある程度、収まった頃から、五感や感情を良くすることを試した)
- ②エアコンは終始、稼働(冷えすぎ防止のため、着替え・ひざ掛けがわりのバスタオル・靴下など温度調整できるものを用意)
- ③口をさっぱりさせたり、楽しみのための飲み物を数種準備
- ④空腹対策(食べたい時に簡単に食べられる食品を寝室に)
- ⑤リフレッシュ(アロマオイルを入れた足湯・エプソムソルト入浴)

### 2度の感染症を経て感じたこと、変えたこと

療養中の食事は自ずとシンプルで少食となり、倦怠感が残りつつも、お腹の調子は良好で少食の効果を実感。「食べ方は生き方」という言葉が浮かび、食に対する意識を再認識し、回復後も腹八分目を心がけ、噛む回数を多くするようにしています。療養の食事は防災用の備蓄品が重宝しました。風邪の回復を促す栄養素はビタミンA・ビタミンC・タンパク質なので、これらを補えるような観点でも備蓄品を見直しています。また喉が弱いので、新習慣として鼻うがいも始めました。

\*療養中の食事におすすめの食材は、ブログにまとめました。(関連記事のリンクもあります)

<https://ameblo.jp/creativelifem/entry-12865785223.html>