



① 月別 『病気カレンダー』(準備・予防のポイント付き)

主な病気	準備・予防のポイント
1 月 冬本番・乾燥ピーク	
<ul style="list-style-type: none"> インフルエンザ流行ピーク 新型コロナ増加 ノロウイルス 心筋梗塞・脳卒中(寒冷刺激) 乾燥肌・咳喘息 	<ul style="list-style-type: none"> マスク・手洗いの徹底 加湿器の使用・室内湿度 40~60% 未接種の人はワクチン接種 胃腸炎対策として手洗い強化 高齢者は入浴前の脱衣所暖房
2 月 スギ花粉スタート	
<ul style="list-style-type: none"> スギ花粉症開始 インフルエンザ継続(B型のピーク) 受験ストレス等によるメンタル不調 	<ul style="list-style-type: none"> 花粉症の薬は2月上旬から(症状が出る前から) マスク・眼鏡の準備 軽い運動・入浴・睡眠リズム調整 
3 月 スギ花粉ピーク・ヒノキ花粉開始	
<ul style="list-style-type: none"> スギ花粉ピーク ヒノキ花粉開始 黄砂・PM2.5 自律神経の乱れ(寒暖差) 喘息や COPD の増悪(感染・花粉等で) 	<ul style="list-style-type: none"> 空気清浄機のフィルター交換 洗濯物の外干しを控える 花粉症点眼薬・点鼻薬の併用開始 保温・適度な運動・十分な睡眠確保 咳や痰が増えたら早めに受診
4 月 新生活ストレス・紫外線急増	
<ul style="list-style-type: none"> ヒノキ花粉ピーク 紫外線急増 片頭痛(生活リズムの変化) 生活習慣病の増悪(気圧変化・新生活ストレス) 	<ul style="list-style-type: none"> 日焼け止めは4月から必須 新生活での睡眠・食事リズムの再構築 頭痛持ちの方は予防薬の調整 定期受診を継続(忙しくても) 
5 月 イネ科花粉・寒暖差疲労	
<ul style="list-style-type: none"> イネ科花粉飛散開始 自律神経症状(寒暖差) 五月病(軽いうつ状態) 	<ul style="list-style-type: none"> イネ花粉症の薬は5月前半から 朝晩の服装調整 メンタル不調は早めに相談
6 月 梅雨・湿度上昇	
<ul style="list-style-type: none"> 梅雨型熱中症(暑さに慣れていない・高湿度) 喘息悪化(ダニ・カビ) 片頭痛・関節痛(気圧低下による天気痛) めまいの増加 食中毒 	<ul style="list-style-type: none"> 暑熱順化開始・こまめな水分補給 除湿器の使用 布団・カーペットのダニ対策 耳ぐるぐるマッサージ 食品の保存管理を徹底 

7月 | 暑熱順化・熱中症リスク上昇

- | | |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none">・ 熱中症・ 脱水による腎機能悪化・ 夏風邪(ヘルパンギーナ、プール熱、手足口病)・ 引き続き食中毒に注意 | <ul style="list-style-type: none">・ 暑熱順化は6月下旬～7月初旬に開始
(軽いウォーキングや入浴で汗かきトレーニング)・ 経口補水液の準備(なければ麦茶+梅干し)・ 高齢者はエアコンの設定確認 |
|--|--|

8月 | 熱中症最多・食中毒ピーク

- | | |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none">・ 熱中症・ 夏バテ(屋外と屋内の寒暖差など)・ アデノ・エンテロウイルス・ 食中毒(細菌性腸炎のピーク) | <ul style="list-style-type: none">・ 外出時の水分・塩分補給の徹底・ 冷房の適切使用(28℃目安)・ 子供のプール熱対策・ 料理の際の手洗い・加熱の徹底 |
|--|--|



9月 | 残暑・台風シーズン

- | | |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none">・ 残暑の熱中症・秋バテ・ 片頭痛(気圧変動)・ 喘息の悪化・ 長期休み後のうつ状態 | <ul style="list-style-type: none">・ 頭痛薬の早めの内服・ 台風時の体調変化に注意・ 学校再開による感染症対策・ 早めにもとの生活リズムに戻す |
|---|---|



10月 | インフルエンザ開始・寒暖差アレルギー

- | | |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none">・ インフルエンザ流行開始・ 寒暖差アレルギー・ 乾燥による咳・ 寒暖差による心血管系疾患の増加・ 季節性うつ(日照時間減少) | <ul style="list-style-type: none">・ インフルエンザワクチン接種(10～11月がベスト)・ 加湿器の準備・ 寒暖差アレルギーの抗ヒスタミン薬開始・ 血圧変動確認・運動習慣の見直し・ 日光浴 |
|---|---|



11月 | 乾燥・感染症増加

- | | |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none">・ 新型コロナ増加・ 乾燥肌・ 喘息やCOPDの悪化(感染や急な冷え込みで)・ 胃腸炎(ノロウイルス) | <ul style="list-style-type: none">・ 手洗い・換気の強化・ 保湿剤の使用開始・ 高齢者の暖房環境チェック・ 料理の際の手洗い・加熱(特に二枚貝) |
|--|--|

12月 | ヒートショック・感染症本格化

- | | |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none">・ ヒートショック・ 心筋梗塞・脳卒中の増加・ インフルエンザ本格化・ 胃腸炎増加 | <ul style="list-style-type: none">・ 脱衣所・トイレの暖房・ 年末の暴飲・暴食注意・ 年末年始の人混み対策・ 胃腸炎の消毒(次亜塩素酸)準備 |
|--|--|



「いつもと何か違う!？」と思ったら、早めの医療機関受診を!

