

かぜ症候群の予防と治療



上都賀総合病院
健康管理課 保健師
高木 さよか

かぜは、いろいろな原因で起こる呼吸器の急性炎症性の病気の総称です。正確には「かぜ症候群」と呼ばれます。日常的な病気であるため、市販薬を飲んですませることも多いですが、かぜに似た症状で始まる「ほかの病気」もあります。無理せず早めに受診しましょう。

かぜの予防と治療には、何といつても「休養・睡眠・保温・食事」が大切です。生活のリズムに注意して、かぜ知らずの毎日を送りたいですね。

○規則正しい食事と休息を

食事・睡眠・仕事・家事といった毎日の生活のリズムをなるべく規則正しく守ることが、かぜの予防につながります。また、貧血のある人や生理中の女性は、かぜをひきやすいので注意しましょう。気温だけでなく、湿度もかぜに関係しています。

○暖かくして、早めに睡眠

かぜの治療は、安静にして体の回

復力を高めるのが基本です。特に熱のある時は、できるだけ休養をとり入浴は控え、睡眠を十分に摂りましょう。

室温は18〜20℃が理想です。加湿器で乾燥を防ぎ、時々換気をしましょう。

夜明けの急激な気温の低下が咳を誘発するので、冬季は特に室温を保つ工夫が必要です。

○消化がよく、水分の多い食事

かぜをひいたら、消化がよく、水分が多く、温かい食品をとるのがおすすめです。

番茶、熱いレモンティー、葛湯、かゆ、スープ、ホットミルク、パン粥などです。発汗を促し、失われた水分を補給し痰を切る効果があります。

熱が高くてほてる時は、冷たい果汁などを少しづつ摂るのも効果的です。発熱で失われたビタミンを補給します。

かぜの時は、下痢や嘔吐を起しやすくなっています。食事は無理にとるより、食べたい物を食べたい時にとりましょう。

借家契約について 26

JA全中・JAまちづくり情報センター 顧問弁護士 ● 草薙 一郎
今回は更新の拒絶について説明をします。

貸主が更新を拒絶するためには、期間満了の6カ月から1年前までの間に更新を拒絶する旨の通知をすることが必要であり、貸主のためにこの期間を短くする特約は無効であることは説明しました。

貸主が期間満了を理由とする更新の拒絶をするためには、さらに正当事由が必要とされています。

借地借家法第28条では、正当事由の例を以下のように明示しています。建物の賃貸人および賃借人（転借人を含む）が建物の使用を必要とする事情の他、建物の賃貸借に関する従前の経過、建物の利用状況および建物の現況ならびに建物の賃貸人が建物の明け渡しの際に条件としてまたは建物の明け渡しと引き換えに建物の賃借人に対して財産上の給付をする旨の申し出をした場合におけるその申し出などを考慮して正当事由を決めるとされています。

つまり、貸主の方が借主より、その建物を使用する必要性が高いとか、貸主が明け渡しの条件として、いわ

ゆる立ち退き料を提示しているなどを総合して正当事由の有無を判断するとしているわけです。

従って、貸主の居住の必要性が乏しい物件に入居者が生活をしている場合には、簡単には正当事由は認められず、この場合には更新の拒絶は認められないことになり、借家契約は更新されることとなります。

従って、建物に入居させて家賃を得る以上、契約期間になれば簡単に建物の明け渡しを求められると考えべきではありません。

どうしても期間を限定して建物を貸したいのであれば、定期建物賃貸借契約か、一時使用目的の賃貸借契約を締結すべきだと考えます。

1/20(金)

法律 相談日
税務

無料ですが予約が必要です。

最寄りの支所へお申し込みください。
資産管理や土地有効活用などもお気軽にご相談ください。