



健康新聞 11月号

今村病院健康管理センター



テーマ 「インフルエンザに負けないぞ！！」

秋も深まり、朝晩の気温の変化が激しくなりましたが体調はいかがでしょうか。本格的な冬の到来を前に、感染症の予防対策を万全にして、厳しい冬を楽しく乗り切りましょう！

今月は、「インフルエンザ」についてお話をします。インフルエンザとは、インフルエンザウイルスの感染によって起こる病気です。通常のかぜと比べ、症状が重く、全身症状も顕著に現れます。また、潜伏期間が短く感染力が強いことも特徴で、毎年、流行期の12月下旬から3月上旬にかけては多くの方がインフルエンザにかかっています。



こんな症状を認めたら、医療機関を受診しましょう！！



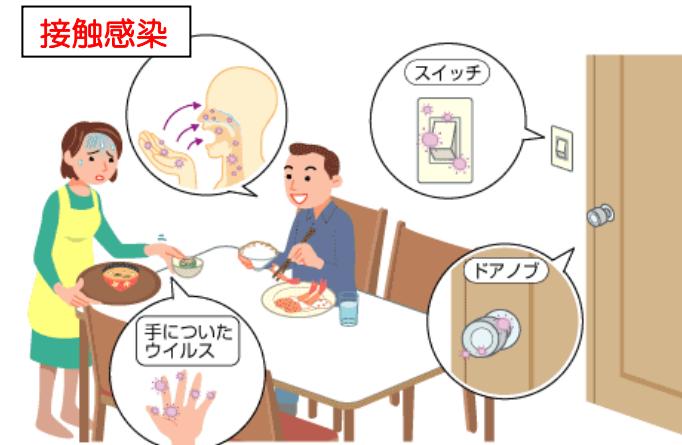
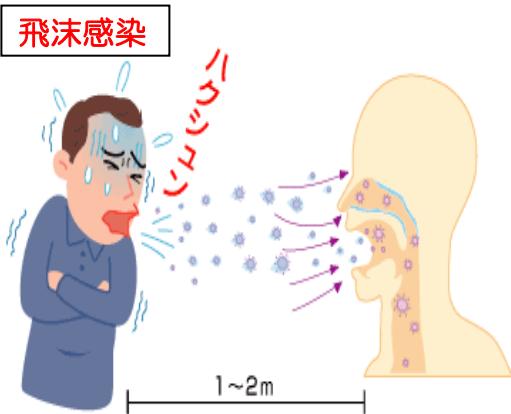
- 突然の高熱（38℃以上）
- 関節痛、筋肉痛
- 嘔吐や下痢
- のどの痛み、鼻水

インフルエンザは突然の発症で始まり、全身症状が出現するのが特徴です。通常の風邪に似た症状も多いため、どちらか判断に迷った際は、医療機関を早めに受診しましょう。

※ 咳・くしゃみなどの症状のある時は、周りの方へうつさないために、不織布製マスクを着用して受診しましょう！

インフルエンザの感染ルートって??

感染ルートは、咳やくしゃみによって空気中に吐き出されたウイルスを口や鼻から吸い込む**飛沫感染**と、くしゃみ、鼻水などで汚染された物を直接手で触り、その手で鼻や口を触ることによって感染する**接触感染**が中心です。



こんな方は特に注意が必要です！！

インフルエンザは時に重大な合併症を引き起こし、死亡する例も少なくありません。

◎ 以下に挙げる方は、インフルエンザに感染すると症状が重く出たり合併症を起こしやすい為注意が必要です！

- ・65歳以上の高齢者
- ・乳幼児
- ・妊婦

また、持病をお持ちの方（例として・・・慢性閉塞性肺疾患（COPD）、喘息、慢性心疾患、糖尿病など）は重症化する危険性が高いと言われており、日頃から手洗いの励行、うがい、人ごみを避けるなどして感染しないように気をつけて下さい。周囲の方も移さないように配慮しましょう。

予防にはワクチン接種が有効です！！

インフルエンザワクチンは接種してから実際に効果を発揮するまでに約2週間かかります。ワクチンには2回接種と1回接種（中学生以上は1回でもよい）があり、2回接種する場合、2回目は1回目から1~4週間あけて接種します。



流行期間が12~3月なので、11月中旬頃までには接種を終えておくとより効果的です。

また、流行してからの接種は、抗体価が十分上がる前に感染する危険性がありますが、抗体価が上昇していれば症状が軽くなります。

注意!!

過去にワクチン接種を受けた際、発熱や全身性発疹などのアレルギーを疑う症状を起こしたことがある方、ワクチンの成分または鶏卵、鶏肉、その他鶏由来のものに対してアレルギーを起こす恐れのある方などは、接種できるかどうかを慎重に判断する必要がありますので、医師の指示に従って下さい。

日常生活でできる予防方法

1. 栄養と休養を十分取る



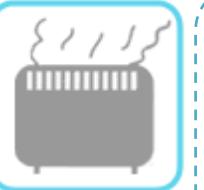
体力をつけ、抵抗力を高めることで、感染しにくくなります。

2. 人ごみを避ける



人ごみや繁華街への外出を控え、病原体であるウイルスを寄せ付けないようにしましょう。

3. 適度な温度、湿度を保つ



ウイルスは低温・低湿を好み、乾燥しているとウイルスが長時間空気中を漂っています。加湿器などで室内の適度な湿度（50～60%）を保ちましょう。

4. 外出後の手洗いとうがいの励行



手洗いは接触による感染を、うがいはのどの乾燥を防ぎます。

5. マスクを着用する



外出時はなるべくマスクをつけるようにしましょう。マスクを着用することによって、他人からの感染を防ぎ、また他人に感染させることも防ぐ効果があります。



今村病院でもインフルエンザの予防接種を実施しています。

＜予防接種実施時間＞

月～金曜：9:00～12:30 13:30～16:30

土曜：9:00～12:30

※ 必ず事前にご予約をお願い致します。

TEL : 0942-82-5550

医療法人社団如水会 今村病院

