

いそファミ通信

2014. 1月号



新年明けましておめでとうございます。

本年も皆様の健康のサポートに努めて参りますので、どうぞ宜しくお願い致します。

新年初めのテーマは、毎年この時期から流行る『インフルエンザ』です。年末にはインフルエンザが流行入りしたと言われておりましたが、お正月の民族大移動で、さらなる流行の拡大が予想されます。

インフルエンザは普通の風邪ではありません！

普通のかぜの症状は、のどが痛む、鼻がムズムズする、水のような鼻水が出る、くしゃみや咳が出るなどが中心で、全身症状はあまり見られません。一方、インフルエンザは1日～3日の潜伏期を経てくしゃみや咳、悪寒、発熱、倦怠感などの症状が出ます。

くしゃみや咳、痰などに含まれるウイルスを、他の人が呼吸器（鼻やのどなど）から吸い込んでしまうことによって感染します。くしゃみや咳などの症状が出る前の潜伏期でしたら、人にうつることはありません。

インフルエンザかなと思ったら！

インフルエンザでは、普段使用している痛み止めや、解熱剤の使用が禁忌の場合もありますので、速やかに医師の診断を受け、安静を保ちましょう。

特に高齢の方は長引くと肺炎など重症になることがありますので注意が必要です。

また、家族への感染を予防するため、マスクの着用や出来る限りの隔離が望ましいです。

学校や会社にはいつから行ってもいいの？

インフルエンザにかかったあとの登校については、学校保健法で「発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日（幼児にあっては、3日）

を経過するまで出席停止」と定められています。

ただし、症状がひどい場合は、医師に相談しましょう。

職場に復帰する目安については、特に決まりはありませんが、インフルエンザにかかった後は体力が落ちていることもあるので、無理をせず、十分に回復してから復帰するのがベストです。

インフルエンザを広げないために

●「咳エチケット」を心がけましょう。

- 1.咳・くしゃみが出たら他の人にうつさないためにマスクをする。
マスクがなければティッシュなどで口と鼻を押さえ、他の人から顔を背けて1m以上離れる。
- 2.使用後のティッシュなどはすぐにゴミ箱に捨てる。
- 3.咳をしている人にマスクをするようお願いする。

●帰宅後には「うがい」「手洗い」をしっかりとしましょう。

●できるだけ人混みを避け、外出する時には「マスク」を使用しましょう。

●睡眠を十分にとり、暴飲・暴食をさげ、健康的な生活を心がけましょう。

●インフルエンザウイルスは湿気に弱いため、部屋が乾燥しすぎることがないように、「加湿」に努めましょう

待合室での感染を防ぐため、皆様にご協力をお願いしています。

当院では待合室でインフルエンザの様な感染力の強い病気の方と一緒に長く待つということは避けています。診察する前にこれらの病気の疑いがあれば、個室に入ってお待ちいただいています。しかし最近はお部屋が満室の場合が多く、お車の中でお待ちいただくなどしております。

ご協力の程宜しく御願ひ申し上げます。

