

いそファミ通信

12月号



いったん流行すると急速に感染が広がるインフルエンザ。
今年は例年よりも少し早めにインフルエンザが流行っています。

なぜインフルエンザは毎年流行るの？

インフルエンザウイルスは、絶えず小さな変化を繰り返しています。人間が過去に免疫を獲得していても、次に出会ったインフルエンザウイルスに対する抗体を持っていないため、感染を繰り返してしまいます。小さな変化を繰り返すインフルエンザウイルスが、豚や鳥などに感染するなかで少し大きな変化をする場合があり、数年から数十年に一度出現するものが、新型インフルエンザと呼ばれ大流行を引き起こすことがあります。

全身症状と高熱が特徴的なインフルエンザ

インフルエンザは3日くらいの潜伏後に発症し、健康な人の場合は約一週間で治ります。

インフルエンザの症状

- ・全身症状（倦怠感・関節の痛み）
- ・高熱（38℃以上の発熱）
- ・咳、鼻水、のどの痛み（風邪と同様の症状）



インフルエンザの予防

① 予防接種

- ・流行が本格化する前の12月上旬までに接種することが望ましいです。

② 正しい手洗いをこまめに行いましょう

- ・外出後や食事の前、トイレの後など、こまめに手を洗うことが大事です。

③ せきエチケットを守りましょう

- ・咳やくしゃみをする時は、周囲の人から顔をそらしましょう
- ・咳やくしゃみをする時は、口や鼻をティッシュなどで覆いましょう
- ・マスクを着用しましょう

④ マスクを正しくつけましょう

- ・鼻と口の両方を確実に覆い、顔にフィットさせましょう

⑤ こまめな水分補給と加湿器を活用しよう

- ・空気が乾燥すると、のどの粘膜の防御機能が低下し、インフルエンザにかかりやすくなります。乾燥しやすい室内では、こまめな水分補給と加湿器の使用も効果的です。

⑥ 体調管理をしっかりしよう

- ・体の抵抗力をつけるために、栄養のとれた食事に気を配り、睡眠もしっかり取りましょう。

インフルエンザにかかった？

症状によっては使用できない薬があります。自己判断はせず、必ず早めに受診をして下さい。

感染拡大防止のためのお願いです

当院では待合室でインフルエンザのような感染力の強い病気の方と一緒に長くお待ちいただくことは避けています。

診察を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。

しかしお部屋が満室の場合が多く、お車でお待ちいただくなどをしております。

ご協力のほど宜しくお願い致します。