

### 予防接種はしましたか？A型インフルエンザ流行中！

本格的な冬に入り、インフルエンザが流行する時期になってまいりました。

当院も、先月の終わり頃から少しずつですがインフルエンザを発症された方が出てきております。

予防接種はお済みですか？済んだ方もまだ済んでいない方もしっかり感染予防をして、発症しないように気をつけてください。



### 【インフルエンザ発症状況(2005年12月現在)】



11月後半より九州に上陸し、  
12月に入ってから本土の一部と  
北海道に上陸しました。  
左記は12月中～後半の発症状況です。

### 🦠🦠🦠A型インフルエンザってなに？🦠🦠🦠

毎年流行し、爆発的に流行する場合があります。また、細菌性の肺炎を高い確率で併発するため、高齢者の方は死亡するケースもあります。

インフルエンザは38度以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛など全身の症状が強く、あわせて普通のかぜと同様の、のどの痛み、鼻汁などの症状も見られます。さらに、気管支炎、肺炎、小児では中耳炎、熱性けいれんなどを併発し、重症化することがあるのもインフルエンザの特徴です。



### インフルエンザを予防しよう！

まず、流行前にインフルエンザワクチンを接種することが大切です。もし、インフルエンザに感染してしまっても、重症化を防止することができます。くしゃみ、唾液など体外に放出されたウィルスを、鼻や口から吸ってしまうことで感染してしまうので、人混みや繁華街への外出はできるだけ避け、外出するときはマスクをしましょう。

また、空気が乾燥すると、のどの粘膜の防御機能が低下してしまい、インフルエンザにかりやすくなります。室内では加湿器などを使って適度な湿度(50~60%)を保ちましょう。外出から帰ってきたらうがい、手洗いもおすすです。



### もしかしてインフルエンザ？って思ったら・・・

当院では、15分でインフルエンザかどうか検査ができるキットを置いてあります。まわりにインフルエンザにかかっている人がいたり、突然高熱が出たり(38°C以上)した場合は、気になる方は一度ご相談ください。

### インフルエンザにかかってしまったら・・・

どの病気にも共通して言えることですが、早めの医療機関での治療と体を休めることです。睡眠を十分にとることも重要です。水分も十分に補給を。

お茶、ジュース、スープなど

飲みたいものでかまいません。インフルエンザは発症してから3~7日間ウィルスを排出すると言われてるので、2~3日で熱が下がってもその後2日は人の集まる場所への外出はさけたほうがよいでしょう。

### 🍷 水分補給の簡単レシピ☆「ホットレモン」🍷

レモン丸々一個をコップに絞ります。その後に砂糖をたっぷり入れてお湯を注ぎます。混ぜて砂糖が溶けたらできあがり。ゴクゴク飲めば体もホカホカになります。熱がある時や、風邪を引いたときでもいいですね。