

皆様の身近に役立つ豆知識として「院内ニュース」を発行し、日常生活にお役立ていただければと考えております。また、テーマのリクエスト等がございましたら、スタッフまでお気軽にお声かけ下さい。

院長 入谷 栄一

インフルエンザの流行に備えて ～予防編～

インフルエンザは普通のかぜとは異なり、突然の38℃以上の「高熱」や、「関節痛」、「筋肉痛」、「頭痛」などのほか、全身倦怠感、食欲不振などの「全身症状」が強く現れるのが大きな特徴です。主な流行時期は、例年12月から3月頃です。インフルエンザの流行前に手洗いやうがいなどの予防方法をひとりひとりが再度確認し、感染拡大を防止しましょう。

感染予防のポイント

1 うがい

うがいは、機械的な洗浄効果や、さらうがい薬を用いた場合は殺菌力によって、口腔を通じて侵入してくるウイルスや細菌などに対して効果を発揮します。また、のどを適度に刺激して粘液の分泌や血行を盛んにしたり、のどの潤いを保って線毛運動の衰えを防ぐという効果が考えられます。



2 手洗い

インフルエンザの流行時期には、電車の吊革などから多くのウイルスがよく分離されるそうです。ドアの取っ手、テーブルの表面で2時間以上の時間、ウイルスは感染性を持っていることが知られています。手洗いをする事で、汚染された手指を介する周囲環境を抑えて、接触感染によって周りの人に広がるのを防ぐことができます。さらに、アルコール消毒を行うことをおすすめします。

3 マスク

感染していない人がマスクをすることで、咳やくしゃみの飛沫の吸入を抑えるだけではなく、汚染された手で鼻や口を触る機会が減り、接触感染の防止になります。

4 その他には…

- 日ごろからバランスの良い食事を取る。
- 人混みや繁華街への不要な外出を控える。
- 十分に休養を取り、規則的な生活をする。

それでもインフルエンザにかかってしまったら？
次号ではその場合の対処法について、「インフルエンザの流行に備えて～対処編～」でお答えします！



♡ クリニックからのお知らせ ♡



当クリニックは「区指定医療機関」になっております。

区で実施されている健康診断や予防接種を受けることが出来ます。詳しくは受付までご相談下さい。当クリニックでは在宅診療（往診）を行っております。通院が困難の方など、お気軽に受付へ申し付け下さい。