

ほっとクリニック

町立金山診療所だより 85

金山町大字金山548-2 ☎52-2915



町立診療所は、夜間休日でも急患診察を受け付けています。具合が悪い場合はいつでもご連絡ください。

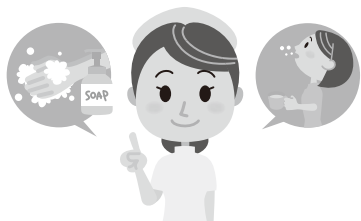
インフルエンザを 予防しましょう

インフルエンザウイルスに感染することにかかる「インフルエンザ」は、普通の風邪と違い急に発熱します。高齢者や免疫力が低下している人は、肺炎などを併発し、症状が悪くなることもあり、軽視できません。

感染経路は飛沫感染が主で、1～5日の潜伏期間の後、38度以上の高熱が急激に出て、頭痛、関節痛、咳や痰、腹痛や下痢などの症状が7日前後続くことが多いです。

流行の中心はA型とB型で、A型は感染力が強く重篤になる傾向がありますが、B型はA型よりも症状が比較的軽いようです。

インフルエンザにかからないための予防策として、次の6点を紹介します。



1 手洗いとうがいの励行

石けんを使い、手に付いたウイルスを指の間や手首までしっかりと洗いましょう。うがいは水道水だけでも効果がありますので、特に外出から帰った後など頻ぱんに行いましょう。

2 適度な湿度を保つ

空気が乾燥すると粘膜の防御機能が弱まるので、室内の湿度は50～60%に保ちましょう。加湿器を使う以外にも、洗濯物を干したり観葉植物を置いたりするのも良いですね。

3 部屋の換気

空気が汚れていると、気管や粘膜を痛め、免疫力が低下します。1～2時間に一度は部屋の換気をしましょう。

4 予防接種を受ける

ワクチンは発病を抑えるだけでなく、もしかかった場合でも重症化しにくい効果があります。効果は接種（注射）して約2週間後に現れ、それから約5か月間持続すると言われています。

5 人ごみを避ける

流行時期はなるべく人ごみを避け、マスクを着用しましょう。

6 健康管理

ストレスや睡眠不足などで免疫力が弱まらないよう、十分な休養と栄養バランスの取れた食生活に心がけましょう。

インフルエンザが心配される季節です。予防のために参考にしていたけると幸いです。

町立金山診療所

主任看護師 森 和子

診察日変更のお知らせ

1月の疼痛外来は、
4日(月)、18日(月)、25日(月)
の3回とさせていただきます。
ご協力をお願いします。