



インフルエンザの季節です



インフルエンザの流行シーズンです。高熱や関節の痛みなどを伴い、人によっては重症化するおそれもあります。原因となるウイルスを体内に侵入させないこと周囲にうつさないようにすることが重要です。

●インフルエンザを予防するためには？

- ・感染経路を断つことが大切です。人が多く集まる場所に行く時はマスクをし、帰ってきたときには手洗いやうがいをご心がけましょう。
- ・普段からの健康管理も重要です。栄養と睡眠を十分にとり、抵抗力を高めておくこともインフルエンザの発症を防ぐ効果があります。
- ・予防接種は発症する可能性を減らし、もし発症しても重い症状になるのを防ぎます。流行するウイルスの型が変わり、効果も一定期間のみなので、シーズンごとに毎年接種することが望まれます。

●普通のかぜとの違いは？重症になると？

・お年寄り ・お子さん ・妊婦さん ・基礎疾患がある方など重症化しやすいので特に注意が必要です。

◎重症化のサインは・・・けいれんや呼びかけに答えない、息が苦しい、高熱・咳・嘔吐や下痢などが続いていて水分が取れない、症状が長引いて悪化などです。重症化しやすい方はかかりつけの医師に相談し、**予防接種**を受けることをお勧めします。また重症化が疑われるときは早めに病院へご相談ください。

c

●インフルエンザにかかったかもしれないときは？

無理をせず早めの受診をご心がけましょう。安静にして休養をとり、特に十分な睡眠と水分補給が大切です。マスクをし、周囲の方に移さないような配慮も必要です。インフルエンザの検査は発症からの時間が結果の判定に関係しますので、**熱が出て（発症）から半日以下だと検査で偽陰性（本当はインフルエンザにかかっているにもかかわらず検査が陽性にならない）になる可能性があります。**

また、小児、未成年者は、薬の種類に関わらずインフルエンザ罹患により、急に走り出す、部屋から飛び出そうとする等の異常行動を起こすおそれがありますので注意してください。

受診の際にご不明な点がある場合は、お気軽にご相談ください。

和みの医療センター 長野県立阿南病院 ☎ 22-2121 蜜澤邦洋医師



～面会へのお願い～

入院治療中の患者さんにインフルエンザやノロウイルスなどの冬季流行感染症を予防するために、患者さんへの面会時は、マスクの着用と手指消毒を必ず行ってください。

また、1月7日から3月31日まで、ご家族以外の面会を禁止しておりますので、ご協力をお願いいたします。

