

あき乃だより



第 29 号

平成 26 年 11 月発行

みなさま、こんにちは。

朝晩冷え込む季節になりましたがいかがお過ごしでしょうか？

この時期になりますと風邪にかかられて来院される方が増えてきました。

みなさまも体調を崩されないように予防や体調管理なさってください。

また当院ではインフルエンザの予防接種を行なっております。

65 歳以上の市の助成のインフルエンザの予防接種も行なっておりますので、

国立市、国分寺市の方、近隣の市にお住まいの方もお気軽にお問い合わせ下さい。

今月号はインフルエンザについての豆知識を掲載しておりますのでどうぞお役立て下さい。

<診療時間と担当医のご案内>

休診日：祝日（日曜診療も行っております。）

受付時間は診療時間の 15 分前までです。

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00~ 13:00	奥山	奥山	奥山 七海	七海 谷※	奥山 七海	奥山 岩川	谷
14:00~ 18:00	奥山	奥山	奥山 七海	休診	奥山	休診	休診

※第 1 木曜日は谷が担当致します。第 2・3・4・5 木曜日は七海が担当致します。

※年末年始のお休みは、12/29~1/3 までとなります。1/4 から通常診療いたします。

※1/5（月）の担当医は谷、1/6（火）の担当医是水野、1/7（水）は七海 1 診となります。

当院でも国立市・国分寺市の方の特定健診を行っております。

国立市の 10 月・11 月・12 月生まれの対象の方は、12 月 28 日まで受診可能です。

国分寺市の 65 歳以上の 8 月・9 月・10 月・11 月生まれの対象の方は、12 月 26 日まで受診可能です。予約制になっております。

65 歳以上の市の助成インフルエンザの予約受け付けています。お早目にどうぞ。

国立駅前あき乃クリニック TEL：042-580-1255

診療科目 内科・糖尿病内科ホームページ <http://www.kunitachi-dm.com>

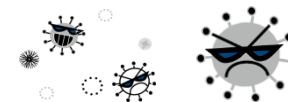


意外と知らない
豆知識

国立感染症研究所の発表によるとインフルエンザ（季節性）のピークは例年 1~2 月とされています。

インフルエンザの感染力は非常に強く、日本では毎年約 1 千万人、**約 10 人に 1 人が感染しています。**

みなさま、インフルエンザにかからないようにしっかりと予防をしましょう。



<インフルエンザと風邪の症状の違い>

インフルエンザ

症状

- ◆38 度以上の発熱
- ◆全身症状（頭痛、関節痛、筋肉痛など）
- ◆局所症状（のどの痛み、鼻水、くしゃみ、咳など）
- ◆急激に発症

流行時期

- ◆1 月~2 月がピーク
- ※4 月、5 月まで散発的に続くこともある。

風邪

症状

- ◆発熱
- ◆局所症状（のどの痛み、鼻水、くしゃみ、咳など）
- ◆比較的ゆっくり発症

流行時期

- ◆年間を通じて。特に季節の変わり目や疲れている時など

<インフルエンザが重症化する危険が高い人>

- ◆高齢者
- ◆幼児
- ◆妊娠中の方
- ◆持病のある方
 - ・喘息のある人
 - ・慢性呼吸器疾患（COPD）
 - ・慢性心疾患のある人
 - ・糖尿病など代謝疾患のある人など

<インフルエンザ予防>



(1) 手洗い・うがい

外出先から帰宅時や調理の前後、食事前などこまめに手洗いやうがいをしましょう。

(2) 健康管理

十分な睡眠とバランスのよい食事を心掛けましょう。



(3) 予防接種を受ける

予防接種の効果は接種してから定着するのにだいたい2~4週間程度かかります。

そして予防接種の効果が持続する期間は一般的に5ヶ月程度です。

(4) 適度な湿度を保つ

空気が乾燥すると、のどの粘膜の防御機能が低下します。
室内では加湿器などを使って、適切な湿度(50%~60%)を保ちましょう。

(5) 人混みや繁華街への外出を控える

インフルエンザが流行してきたら、なるべく人混みや繁華街への外出を控えましょう。

<インフルエンザにかかったら>

(1) 早めに医療機関へ行く

もし、急に38度以上の発熱が出て、咳やのどの痛み、全身の倦怠感を伴うなどインフルエンザが疑われる症状が出た場合には、早めに医療機関を受診しましょう。

(2) 安静にする

睡眠を十分にとり安静にして休養しましょう。

(3) 水分補給

高熱による発汗での脱水症状を予防するために、症状がある間は、こまめに水分の補給が必要です。

(4) 薬は医師の指示に従って正しく服用

医師が必要と認めた場合には、抗インフルエンザウイルス薬が処方されます。抗インフルエンザ薬の服用を適切な時期（発症から48時間以内）に開始すると、発熱期間は通常1~2日間短縮され、ウイルス排出量も減少します。なお症状が出てから48時間以降に服用を開始した場合、十分な効果が期待できませんが、医師の指示（用法や用量、服用する日数など）を守って服用してください。

<ほかの人にうつさないために>

(1) 咳エチケット

くしゃみや咳が出るときはしっかりマスクを着用しましょう。

(2) 人混みや繁華街への外出を控える

熱が下がっても数日間は、インフルエンザが体内に残っていますので周りの人にうつさないように、なるべく人混みや繁華街への外出は控えましょう。