

# メディケア・くれ便り

今年は10月に入ってから夏のような暑さが続いたかと思えば、長雨で一気に寒くなり、秋はどこに行ったのかという気候でした。やっと秋らしい天気が続き、街路樹の葉も色づき始め、日中は過ごしやすくなってきました。これから徐々に寒くなりインフルエンザの心配な季節になります。今回はインフルエンザについて少しお話ししましょう。

## インフルエンザとは？

インフルエンザは、インフルエンザウイルスによって引き起こされる呼吸器感染症。風邪に比べて症状が重く、乳幼児や高齢者は重症化することもあります。



## どんな症状？

風邪と比べると高熱が出て、喉の痛みだけでなく関節痛や筋肉痛を伴います。急激に症状が現れ、局所的ではなく全身に倦怠感が現れるのも特徴です。

## かかってしまった時の対処法

インフルエンザを疑われるときは、安易に風邪と判断せずに早めに医療機関を受診し、治療を受けましょう。発症後48時間以内に抗ウイルス薬を服用・吸引すれば症状が軽減され、早く治ることが期待できます。

**早めの治療は自分の身体を守るだけでなく、ほかの人にうつさないという意味でも重要!!**

## 風邪とインフルエンザの症状の違い

	インフルエンザ	風邪
症状	高熱、頭痛、関節痛、筋肉痛、せき、のどの痛み、鼻水など	のどの痛み、鼻水、鼻づまり、くしゃみ、せき、発熱
発症	急激	比較的ゆっくり
症状の部位	強い倦怠感など全身症状	鼻、のどなど局所的

また、一般的には以下のような対処法があります。

- ・安静にして休養をとる。特に睡眠が重要
- ・部屋の温度や湿度を適切に保つ。(気温 18~20℃、湿度 50~60%程度)
- ・水分を十分に補給する。(お茶、ジュース、スープ類など)

## 感染拡大を防ぐ対策をしましょう!!

感染経路をきちんと把握しそれぞれに対策を!

### 接触感染

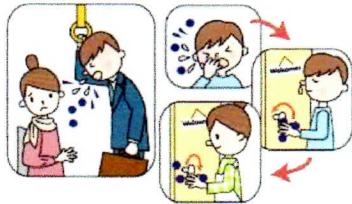
感染者が咳やくしゃみを手で押さえる

その手で周りの物に触れて、ウイルスが付く

別の人、その物に触って、ウイルスが手に付着

その手で口や鼻を触って粘膜から感染

**手洗い・消毒で感染をストップ!**



### 飛沫感染

感染者のくしゃみや、つばなどの飛沫と一緒にウイルスが放出

別の人、そのウイルスを口や鼻から吸い込み感染

**マスクでしっかり予防!**

## 咳エチケットを守っていますか？

### おさえる



咳・くしゃみの時はティッシュなどでくち・鼻をおさえる

### そむく



咳・くしゃみの時は周りの人から顔をそむける

### すてる



くち・鼻をおさえたティッシュはすぐにふた付きゴミ箱に捨てる

### マスクをつける



咳・くしゃみの症状があればマスクをつける また、咳をしている人に着用をすすめる

インフルエンザの発症・重症化を防ぐため、11月中にはワクチンの接種をすすめておきましょう

## 11月誕生会&文化祭

11月29日(水) 10時~

利用者様の作品を展示いたしますのでぜひ見に来てください!お待ちしております!!



平成29年11月発行