



季節の看護 ポイント情報

インフルエンザは予防が第一!

冷夏や猛暑、いつまでたってもやってこない冬。おかしな天候が続いていましたが、徐々に寒くなり、やっと本来の冬になってきました。朝夕の寒さに驚いていることと思いますが、皆様体調はいかがですか？

さて、冬になると風邪を引きやすくなります。又、例年インフルエンザという大敵もやってきます。インフルエンザは風邪とは症状は似ているがまったく違い、甘く見ると死に至ることもある怖い病気です。今回はそのインフルエンザについてのワンポイントアドバイスです。

インフルエンザと風邪の違いは？

普通の風邪は、症状として、熱が出る・のどが痛む・くしゃみ鼻水が出る・咳が出るなどで、病気が重くなることはありません。しかし、インフルエンザにかかると、風邪の症状にあわせて、39度以上の高熱や頭痛・関節の痛み・筋肉の痛みなど全身の症状が出ます。肺炎や、気管支炎をひきおこし、病気が重くなることが多く、人にも移します。特に小児や高齢者に注意が必要です。

なぜ冬に多いの？

インフルエンザのウイルスは冬の乾燥した空気中が大好き！そして人も寒さと乾燥

した空気により、気管支などが弱くなるためです。

どんな予防法があるの？

流行前の予防接種が有効です。

予防接種を打っても、インフルエンザにかかることはあります。しかしかかっても症状が軽くすみます。

特に65歳以上の高齢者や小児は早めに予防接種を受けていただくことをお勧めします。

詳しくは当院の相談窓口・総合案内などでお聞きください。

日常生活では？

- ・外出の後のうがい・手洗い・洗顔（ウイルスがついていることがあるのです）
- ・室内を乾燥させない（加湿器などで室温、湿度を保ち、時々換気を行いましょう）
- ・流行期には人ごみに行かない
- ・体力を保ちましよう（バランスの取れた食事・十分な睡眠や休養）

おかしいな？と思ったら早めに受診してください。インフルエンザの治療は早めに開始すると症状を軽くすることが出来ます。また、受診の際はマスクの着用と、職員へ「インフルエンザかもしれない」との連絡をお願いいたします。

★中部労災病院のホームページで、〈病院の情報〉〈フィリア・レター〉〈ろうさい病院つうしん〉をご覧ください。携帯電話からもアクセスできます。どうぞ、ご利用ください。