

## ☆ インフルエンザのココが知りたい! ☆

今年のインフルエンザは、昨年よりも若干早く流行しているという情報も出ています。そんなインフルエンザについての情報が、厚生労働省より出されていますのでご紹介したいと思います。

### 【インフルエンザの予防・治療について】

Q.1: インフルエンザにかからないためにはどうすればよいですか？

インフルエンザを予防する有効な方法としては、以下が挙げられます。

#### 1) 流行前のワクチン接種

インフルエンザワクチンは、感染後に発病する可能性を低減させる効果と、インフルエンザにかかった場合の重症化防止に有効と報告されており、日本でもワクチン接種をする方が増加する傾向にあります。

#### 2) 飛沫感染対策としての咳エチケット

インフルエンザの主な感染経路は咳やくしゃみの際に口から発生される小さな水滴(飛沫)による飛沫感染です。したがって、飛沫を浴びないようにすればインフルエンザに感染する機会は大きく減少します。

たとえ感染者であっても、全く症状のない不顕性感染例や、感冒様症状のみでインフルエンザウイルスに感染していることを本人も周囲も気が付かない軽症例も少なくありません。

したがって、インフルエンザの飛沫感染対策としては、

- (1) 普段から咳エチケットやくしゃみを他人に向けて発しないこと、
- (2) 咳やくしゃみが出るときはできるだけマスクをすること、
- (3) 手のひらで咳やくしゃみを受けた時はすぐに手を洗うこと等)を守ることを心がけてください。

飛沫感染対策ではマスクは重要ですが、感染者がマスクをする方が、感染を抑える効果は高いと言われています。

#### 3) 外出後の手洗い等

流水・石鹸による手洗いは手指など体についたインフルエンザウイルスを物理的に除去するために有効な方法で、インフルエンザに限らず接触感染を感染経路とする感染症対策の基本です。インフルエンザウイルスはアルコールによる消毒でも効果が高いですから、アルコール製剤による手指衛生も効果があります。

#### 4) 適度な湿度の保持

空気が乾燥すると、気道粘膜の防御機能が低下し、インフルエンザにかかりやすくなります。特に乾燥しやすい室内では、適切な湿度(50~60%)を保つことも効果的です。

#### 5) 十分な休養とバランスのとれた栄養摂取

体の抵抗力を高めるために、十分な休養とバランスのとれた栄養摂取を日ごろから心がけましょう。

#### 6) 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、特に御高齢の方や基礎疾患のある方、妊婦、疲労気味、睡眠不足の方は、人混みや繁華街への外出を控えましょう。やむを得ず外出して人混みに入る可能性がある場合には、ある程度の飛沫等を防ぐことができる不織布製マスクを着用することは一つの防御策と考えられます。ただし、人混みに入る時間は極力短くしましょう。

## ☆ 年末年始の診療のご案内 ☆

年末は12月30日(火)の朝診までです。また年始は1月5日(月)の朝診より開始いたします。

2014	12月	30(火)	31(水)			
	朝診	○	休診			
	夜診	休診	休診			
2015	1月	1(木)	2(金)	3(土)	4(日)	5(月)
	朝診	×	休診	休診	×	○
	夜診	×	休診	×	×	○



## 新河端病院 理念

# 信頼と安心の医療

1. 患者様に感動をしていただける医療を実践します
1. 患者様に選んでいただける病院づくりを実践します

## 「患者さまの権利」

患者さまには次のような権利があります。私たちはその権利を尊重するような医療を行います。

- ・ 医療を受ける権利
- ・ 知る権利
- ・ 自分で決定する権利
- ・ プライバシーを守られる権利



医療法人 医修会 新河端病院