

## さえき病院 通りハ通信

★10月になりました。秋の気配が感じられる良い季節です。

季節の変わり目です。体調管理に気をつけましょう。

生協さえき病院 職員一同

10月19日に八幡保育園の年長組(あおぐみ)さんと交流会をしました。元気いっぱいの園児さんから元気をたくさんいただき楽しいひと時を過ごしました。



岡田先生のコラムです。

## インフルエンザにそなえて

かぜとインフルエンザは大きく違います。鼻水、のどの痛み、咳、痰などがなく突然高熱が出る時は

インフルエンザを疑います。それはインフルエンザウイルスが特に弱いことを知っていて、ウイルスが体に入ると

増えないように体を守るために、自分で体温を急上昇させるためです。また白血球からウイルスを増やさないためにインターフェロンを出します。その副作用で関節や筋肉の痛みを伴うのです。

体がひどくだるい。食欲がない。その時は24時間から48時間以内に医療機関に行きインフルエンザ検査を受けましょう。約10分でインフルエンザかどうかがわかります。

インフルエンザの予防は7つです。

①流行前のワクチン接種②人混みを避け不要な外出を控える③外出後の手洗いとうがいの実施④マスクの着用

⑤十分な休養とバランスのとれた栄養摂取⑥住まいの適度な湿度の保持⑦寝る前の歯磨きによる口腔ケア。このほか咳エチケットを心がけ、咳やくしゃみで傍の人に飛沫を飛ばさない。脱水症にならないようにこまめに水分を摂り安静にして通り過ぎるのを待ちますが、高齢者は二次性の細菌による気管支肺炎で死なないように気を付けましょう。