

あき乃だより

第38号

平成27年11月発行



意外と知らない
豆知識

日増しに朝晩が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？
みなさま風邪などひかれないように手洗い、うがいをしっかりしましょう。
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 | 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 |

【ご注意】混雑時は、場合により早く受付が終了することがございます。

※土曜日の11/7と21は代診のDr.の診察、11/14と28は岩川Dr.の診察です。
※七海Dr.の午前の診察は9:30~となります。
※第1金曜日は奥山の1診となります。七海の金曜日担当は基本的に第2~5金曜ですが、
変更することもありますのでお問合せ下さい。
※日曜日は完全予約制です。当日でもお受けできますのでお電話にてご予約をお願いします。

◆インフルエンザ予防接種のお知らせ◆

当院ではインフルエンザの予防接種を行っております。

料金：3500円 / 回（高校生以上）

65歳以上の市の助成のインフルエンザの予防接種も行っておりますので、
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。（ご本人負担：2500円 昭島市は2200円）
*詳しくは当院ホームページ、または窓口までお問い合わせ下さい。

毎年、この時期に心配になるのがインフルエンザです。

予防には手洗い・うがい・インフルエンザ予防接種が有効です。

昨シーズンまでのインフルエンザワクチンはA型2種類とB型1種類を
あわせた3種類でしたが、今シーズンからはA型2種とB型2種類をあわせた
4種類に変更されました。

インフルエンザ予防接種をすることによりインフルエンザ発症の可能性が
減り、もし発症しても重症化を防ぎます。

～インフルエンザについて～

<風邪とインフルエンザの違い>

●風邪

流行時期：年間通してある。

症状：鼻水、のどの痛みなどの局所症状。

●インフルエンザ

流行時期：1月から2月が流行のピーク。ただし、4月、5月まで散発的に流行
することもある。

症状：高熱（38℃以上）の発熱、せき、のどの痛み、全身倦怠感、関節の
痛みなどの全身症状。



国立駅前あき乃クリニック（診療科目 内科・糖尿病内科）

TEL：042-580-1255 ホームページ <http://www.kunitachi-dm.com>

<インフルエンザの感染源>



2種類あり飛沫感染と接触感染です。

飛沫感染・・・感染者がせきをして飛んだ飛沫に含まれるウィルスを別の人が口、鼻から吸い込むことによってウィルスが体内に侵入することです。

接触感染・・・感染者がドアノブ、スイッチなどに咳を押さえた手などで触ることによってそこに飛沫が付着することがあります。そこを別の人が手で触れ、さらにその手で鼻、口に再び触れることで粘膜などを通じてウィルスが体内に入り感染することです。



<インフルエンザ予防法>

- ・人が沢山集まる場所はなるべく避けましょう。行かれる場合は帰ってきたら手洗いをしっかりしましょう。
- ・アルコール消毒液で手を消毒するのも効果的です。
- ・日頃から規則正しい生活をして抵抗力を高めておくことでインフルエンザの発症を防ぐ効果があります。
- ・予防接種をすることによりインフルエンザにかかる可能性が減ります。もし発症しても重症化を防ぎます。
- ・ワクチンが定着するに2週間後くらいかかり効果が持続する期間は5ヶ月くらいとされています。
- ・毎年、定期的に接種することが望ましいです。



<インフルエンザで重症化しやすい人>

- ・お年寄り
- ・お子さん
- ・妊婦さん
- ・慢性閉塞性肺疾患（COPD）、喘息、慢性心疾患、糖尿病といった持病のある方
→持病のある方は主治医に相談しましょう。



<インフルエンザにかかったときの治療法>

治療法には抗インフルエンザウィルス薬があります。

- ・医師が必要と判断した場合に処方しますので処方されたら指示通り服用してください。
- ・水分の摂取も大事です。脱水症状の予防や汗をかいたときのためにもまめに水分補給しましょう。



<インフルエンザにかかったときの注意点>

周囲の人にうつさないことが大切です。

同居している家族がいる場合は、なるべく家族と接触しないように心がけ安静にしましょう。

- ・感染予防のために1時間に1回ほど短時間でも部屋の換気を心がけましょう。
- ・咳が出る場合はマスクを着用しましょう。
- ・家族が患者さんと接するときはマスクを着用し、看病の後はしっかりと手洗い、うがいをしましょう。
- ・解熱し症状が治まっても発症後5日、かつ解熱後2日の間はウィルスが体に残っていて、周囲の方にうつす可能性があります。完治するまでは外出は避け、学校や会社も控えてなるべく自宅療養しましょう。

