

あき乃だより

第49号

平成28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？
この時期になると風邪にかかれて来院される方が増えております。
みなさま風邪などひかれないように手洗い、うがいをしっかりとしましょう。
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。

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。
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。
今年は10月に都内で学級閉鎖になる学校もあったため、流行が早く始まると
考えられます。予防接種は打ってから2～3週間後から効果が出るといわれて
いるので、11月中には予防接種を受けられることをお勧めいたします。

<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 ※2診	奥山 七海	七海	奥山 七海	奥山 仲山	谷 ※2診
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。

※11月より火曜午前が2診となります。（11/1.15.29は七海先生 11/8.22は仲山先生）
※11月より、月曜午前が2診になる日がございます。担当医は受付までご確認ください。
※日曜日の2診担当医は受付までご確認ください。
※七海 Dr.：11/4（金）・11/9（水）・11/10（木）はお休み。代診となります。

※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お願いします。

【お薬に関するお知らせ】

10月14日よりエチゾラム（デパス）、及びゾピクロン（アモバン）
が向精神薬指定されました。それに伴い、月30日分までしか保険処方
できなくなります。

※他院ですでに処方されている方は当院で処方することができません。
※当院での初回の場合は、7～14日程度までの処方となります。

～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、4～5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。



<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。）



<インフルエンザ予防法>

- ① インフルエンザワクチンの予防接種
ワクチンの効果がでるのに2～3週間かかり、効果が持続する期間は5ヶ月ほどとされています。
- ② 人混みや繁華街への外出を控える
- ③ 外出時にはマスクを着用
- ④ 室内は加湿器を使用して適度な湿度に
- ⑤ 十分な休養、バランスの良い食事
- ⑥ うがい、手洗い。アルコール消毒も有効です。



<インフルエンザにかかったら>

- ① 早めに医療機関へ行く
38度以上の発熱が出て、咳やのどの痛み、全身の倦怠感を伴うなどインフルエンザが疑われる症状が出た場合には、医療機関を受診しましょう。（発熱から12時間以上経っていないと、インフルエンザにかかっている場合でも検査で陰性が出る場合があるので、発熱後、半日は経過を観察してから受診、検査をしてもらいましょう。）
- ② 安静にする
睡眠を十分にとり安静にして休養しましょう。
- ③ 水分補給
高熱による発汗での脱水症状を予防するために、症状がある間は、こまめに水分の補給が必要です。

④ 薬は医師の指示に従って正しく服用

医師が必要と認めた場合には、抗インフルエンザウイルス薬が処方されます。抗インフルエンザ薬の服用を適切な時期（発症から48時間以内）に開始すると、発熱期間は通常1～2日間短縮され、ウイルス排出量も減少します。なお症状が出てから48時間以降に服用を開始した場合、必ずしも十分な効果が期待できるわけではありませんが、自己判断せず、医師の指示（用法や用量、服用する日数など）を守って服用してください。

<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。

- ・部屋の換気
- ・マスクの着用
- ・手洗い、うがい



※解熱し症状が治まっても発症後5日、かつ解熱後2日の間はウイ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。

厚生労働省健康局より

◆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）

ご予約制 ですので、お電話、受付にてご予約お願いします。