

医務室だより



★インフルエンザについてのお話

国内では毎年、秋から冬にかけて流行するインフルエンザですが、今年は例年より早く流行の兆しを見せており9月初めの時点ですでに公立小学校でインフルエンザによる学級閉鎖がありました。

今年もインフルエンザによる感染には十分留意し、感染を予防することが非常に大切になります。

<インフルエンザの潜伏期間>

通常インフルエンザの潜伏期間は1～3日、長くて1週間とされています。

この期間は特に何の症状も出ていないので、自分がインフルエンザに罹患していることは当然気づきません。

しかし、潜伏期間でも感染はするため、自分でも気付かないままインフルエンザウイルスをまき散らしている可能性があります。

<インフルエンザの症状>

咳やのどの痛みなどの局所症状よりも突然の38℃以上の高熱、全身倦怠感、食欲不振などの全身症状が強く現れ、しばしば筋肉痛や、関節痛、頭痛など呼吸器以外の症状を伴います。

<インフルエンザの検査>

迅速抗原検出キットによる検査方法が一般的です。



<インフルエンザの治療>

● 薬物療法

ノイラミニダーゼ阻害薬という薬を使用します。(タミフル、リレンザ、イナビルなど)

こちらの薬剤はインフルエンザウイルスが細胞内で増殖するのを抑える働きがあります。

そのため、インフルエンザウイルスが増殖するピークを迎える48時間以内に服用しないと意味がありません。発症後できるだけ早く服用を開始することが重要です。

また、症状を和らげるための解熱剤などの対症療法も同時に行います。



● 生活療法

安静にして十分に睡眠をとり、脱水症状を起こさないよう水分補給をしっかりとすることが大切です。

<インフルエンザの予防>

インフルエンザにかからない、うつさないために重要なのは1人1人がしっかり対策をすることです。

しっかり予防をしてこの冬を乗り切りましょう！！

1、手洗い、うがい

ウイルスの体内侵入を防ぐため、正しい方法で手洗いをしましょう。
帰宅時、調理前後、食事前などこまめに流水と石鹸で洗う事が大切です。
また、帰宅時にはうがいをしましょう。(水道水でのうがいで十分です。)

2、普段の健康管理

免疫力が弱っていると感染しやすく、また、感染した時に重症化する恐れがあります。
バランスの良い食事や、十分な睡眠をとることで免疫力を高めておきましょう。

3、予防接種

インフルエンザワクチンの最も大きな効果はインフルエンザの重症化を防ぐことです。
接種すれば罹患しないというものではありませんが、発病に関しても一定程度の効果が見られます。

4、加湿

インフルエンザウイルスは乾燥した空気を好みます。加湿器などで室内の湿度を保ちましょう。

5、人混みを避ける

どれだけ気を付けていても人混みや繁華街への外出はどうしても感染リスクが高まります。
インフルエンザが流行し始めたらなるべく人混みへの外出は避けた方が良いでしょう。

<インフルエンザにかかったあとは・・・>

熱が下がったあともインフルエンザウイルスはまだ体内に残っています。
発症したのち5日を経過し、かつ解熱後2日を経過するまでは学校に出てこず自宅療養をしましょう。
(発症日、解熱日はその日を0日目としてカウントします。)



冷え性についてのお話

皆さん、自分が冷え性かどうか自覚はありますか？

冷え性は「万病のもと」といわれるほど、身体に不調をきたすものでありながら、病院で診断されるような病気ではないので軽く扱われがちです。そのため自分で冷え性である事を自覚し、対策をしていかなければ様々な不快症状に悩まされることになります。

<冷え性からくる不調>

頭痛、肩こり、肌荒れ、倦怠感、風邪をひきやすい、腰痛、不眠、痩せにくい、生理痛、生理不順、便秘、下痢、むくみ・・・など頭の天辺から足の先まで様々な症状が現れます。

<今日から始める温活>

温活とは、その名の通り日常生活の中で身体を温める活動のことです。

体温が1℃上がるだけで身体の様々な機能が活性化し、免疫力の向上、美肌効果、痩せやすい体質を作るなどたくさんのメリットがあるとされています。若い今の内から、温活始めてみませんか？

- 1、食べ物・・・寒い地方、寒い時期に採れる食材は基本的に身体を温めるとされています。生姜や、ネギ、ニンニク、また、人参や大根などの根菜類を積極的に摂取しましょう。
- 2、入浴・・・40～42℃程度のお湯に、じんわり汗が出るくらいの時間までゆっくり浸かりましょう。
- 3、運動・・・まずは自宅で簡単にストレッチなどから始めてみましょう。血流を良くすることが冷え予防の第一歩です。
- 4、外からも温める・・・特に首、手首、足首、腰首（ウエスト）を温めることで血流が良くなり自律神経も整えてくれます。