

医務だより

もうすぐ11月ですね。朝晩ぐっと冷え込んでくる季節となりました。いよいよ寒い冬がやってきます。私たちも、そろそろ冬の備えが必要な時期です。衣服の調節や生活リズムに気を配り、カゼやインフルエンザには十分気をつけましょう。



インフルエンザとカゼのちがい



	インフルエンザ	カゼ
原因	<ul style="list-style-type: none"> ・季節性：A型、B型、C型の3種類があり、特にA型は大流行を起こしやすい ・新型：ほとんどの人が免疫を持っていないため、感染が拡大しやすい ・感染力が強い 	<ul style="list-style-type: none"> ・カゼウイルスは200種類以上あり、一度に数種類のウイルスに感染することもある ・感染力はあまり強くない
症状	<ul style="list-style-type: none"> ・38℃以上の高熱、頭痛、筋肉痛、関節痛 ・突然、全身に激しい症状が起こる ・脳炎や肺炎など、重い合併症を起こすことがある 	<ul style="list-style-type: none"> ・鼻水、くしゃみ、せき、のどの痛み、軽い発熱 ・鼻やのどから、じわじわと症状が進む
対処	<ul style="list-style-type: none"> ・予防接種を受ける 免疫ができるまで2週間くらいかかるので、早めに医師に相談する ・流行期には、なるべく人ごみに出かけない 	<ul style="list-style-type: none"> ・早めに休養をとる（栄養、睡眠） ・数日たっても良ならない時、症状が重くなった時は病院へ

【インフルエンザとカゼに共通な対応】

- ・ **手洗い・うがい**をこまめにする
うがいは、のどに湿り気を与え、ウイルスの増殖を抑える効果もある
- ・ **室内の湿度は50%以上**に保つ



- ・ **休養、栄養を十分**にとる
抵抗力を高めるビタミンC（ピーマン ブロッコリー いちご等）を多くとる
- ・ 室内は一時間に一回は換気する



- ・ **せきエチケット**



せきやくしゃみが出たら、周りの人にうつさないために、マスクをつける