



インフルエンザの知識を復習しよう！

各地でインフルエンザが流行しています。テレビなどの報道をみて知っているような気になっているかもしれませんが、もう一度よく知識を整理して、いざという時に困らないようにすることが大切です。

インフルエンザはどのようにしてうつるのか？

インフルエンザウイルスは、「口」・「鼻」・「目」などの粘膜から人間の体に侵入すると考えられています。感染の仕方には次の二つがあります。

①飛沫感染 感染した人の「咳」・「くしゃみ」・「つば」などと一緒に放出されたウイルスを健康な人が吸入することによって感染します。インフルエンザウイルスが空気中をずっと漂っていることは少ないので、咳をしている人から1～2mくらい離れていればあまり感染のおそれはありませんが、マスクを着用して、人ごみから帰ったあとなどにはよくうがいをするというのは飛沫感染を防ぐ意味があります。

②接触感染 感染した人が「くしゃみ」や「咳」を手で抑えたあとや、鼻水を手でぬぐったあとに、机やドアノブ、スイッチなどに触れるとウイルスが付着します。その付着したウイルスに健康な人が触って、その手で目や鼻、口に再び触れることで粘膜や結膜からウイルスが侵入すると考えられます。ドアノブやスイッチなどはよく拭き取っていつも清潔にしておくことが大切ですし、感染した人のつばや鼻水などがついたものを直接手で触らないようにしましょう。

「咳エチケット」をおぼえて、感染防止！！

- ①「咳」・「くしゃみ」が出そうな時にはティッシュなどで口と鼻を覆い、他の人から顔をそらすようにしましょう。
- ②家族であっても「熱」・「咳」・「くしゃみ」などの症状のある人には必ずマスクを着用してもらいましょう。
- ③「咳」や「くしゃみ」を押さえた手、鼻をかんだ手は直ちに洗うようにしましょう。
- ④鼻水や痰が付いたティッシュなどは、ただちにゴミ箱に捨てるようにしましょう。

一人ひとりの事前の備えが大切です

- ①**日頃の健康管理**：いつも以上に栄養の量とバランスを考えて、糖尿病のある方は血糖値が上がりにくいように工夫してください。なるべく過労を避けて、十分な休息を取って抵抗力をつけておくことが大切です。高齢者の方では肺炎双球菌のワクチンを受けておかれることをお勧めします。(インフルエンザワクチンはまだ接種出来ません)
- ②**正しい知識の習得**：テレビなどで知識をより確かなものにして、自衛することが大切です。
- ③**薬や食糧などの備蓄**：流行がひどい時にできるだけ外出しなくてもすむように、薬・マスク・食料品や日用品を最低でも2週間くらいは備蓄しておくようにするとよいと思います。マスクは不織布製のものがよく、1人20枚以上は必要と思います。

休診のお知らせ

ご迷惑をおかけしますが
9/21 (月)～9/23 (水) は
都合により休診
とさせていただきます
ご了承ください

9月

S	M	T	W	T	F	S
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

10月

S	M	T	W	T	F	S
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

