



# からだのとしょかん通信

## インフルエンザの予防 2012年12月号

秋が短く、冬が早く訪れたように感じられる今日この頃。雪には十分注意してお過ごしください。

今号は、「**インフルエンザの予防**」について、

感染制御チームの武石感染管理認定看護師からのミニレクチャーです。インフルエンザの症状と予防について紹介します。

### 1. インフルエンザの原因ウイルスと症状

インフルエンザの原因となるインフルエンザウイルスは、A型、B型、C型に大きく分類されます。このうちA型とB型が大きな流行の原因となり、例年12月～3月頃に流行します。症状は、38℃以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛など全身の症状が突然現れ、併せて普通の風邪と同じように、のどの痛み、鼻汁、咳などの症状も見られます。お子様ではまれに急性脳症を、ご高齢の方や免疫力の低下している方では肺炎を併発する等、重症になることがあります。

### 2. インフルエンザの予防

インフルエンザの予防は、

- ① 流行前にワクチン接種を受ける。
- ② 咳エチケット(咳やくしゃみを他の人に向けて発しない、咳が出るときはマスクをする、手のひらで咳やくしゃみを受け止めた時はすぐに手を洗うなど)を行う。
- ③ 外出後は手洗いとうがいをを行う。
- ④ 空気の乾燥はのどの粘膜の防御機能が低下しかかりやすくなるので、適切な湿度(50～60%)を保つ。
- ⑤ 体の抵抗力を高めるために、十分な休養とバランスのとれた栄養摂取を日頃から心がける。
- ⑥ 流行時期は人混みへの外出を控える。やむを得ず外出する場合は不織布製マスクを着用する。などあげられます。

もし、症状がでたら早めに医療機関を受診しましょう。また、他の人にうつさないようマスクをしてください。

厚生労働省



症状があるときはマスク、せきエチケットも必ず守る。

せき、くしゃみなどの症状があるときは、きちんとマスクを、人にむかってせず、とっさに出そうときは、顔をそらして、ティッシュなどで口と鼻をおおいます。

インフルエンザ予防の、おやくそく。  
**お口をカバー!**

インフルエンザの流行は、冬に多く見られます。外出したあとは、早めに、手洗いをして、せき、くしゃみなどの症状があるときは、きちんとマスクを、まわりの人にうつさないよう、せきエチケットも必ず守り、みんなをまもりたい、インフルエンザ対策のおやくそくです。

手を洗いグマ。



外出したあとは、こまめに、ていねいに手洗いを

せっけんやハンドソープをつけて、手のひらから手の甲、指の間やつめの間、手首までしっかりと。洗ったあとは、きれいなタオルなどで十分にふきとります。

●インフルエンザに関する情報 [厚生労働省] 検索、<http://www.mhlw.go.jp/index.shtm>

## からだのとしょかんにあるインフルエンザの雑誌特集

| 雑誌号 | きょうの健康 |    | 内容  | 受入番号   |
|-----|--------|----|---|--------|
|     | 年      | 月  |   |        |
| 249 | 2008   | 12 | インフルエンザ/高血圧の薬/禁煙/冷え性/かゆみ/入浴事故/けんしょう炎/健康体操（五十肩）            | Z1-249 |
| 258 | 2009   | 9  | メタボで怖い脂肪肝炎/転倒・骨折予防/ <b>新型インフルエンザ</b> /糖尿病性腎症/しびれ/結核/ロコモ体操 | Z1-258 |
| 285 | 2011   | 12 | 脳梗塞治療/骨粗鬆症/冷え症/ロタウィルス/ひざの痛み/ <b>インフルエンザ</b>               | Z1-285 |
| 296 | 2012   | 11 | 糖尿病/大腸がん/肺の病気COPD/甲状腺の病気/ <b>インフルエンザ</b> /帯状疱疹            | Z1-295 |

### 乳がん看護認定看護師のご紹介

よろしくお願ひします！



乳がん看護認定看護師



田村恵美子

乳がん患者さんの身近な医療スタッフとして、乳がんと向き合いながら生活する方の心と身体のサポートを行いたいと考えています。通常は病棟に勤務し、月1回、外科外来において看護相談（要予約）を行っています。一人で悩まず、乳がんに関する何を何でも相談してください。

### 患者会のご紹介

#### 《乳がん患者さんのためのサロン あげぼのハウス》

内 容：乳がん患者会「あげぼの会」が、乳がん患者さんのために開いているサロンです。同じ病気を持つ人たちが集まってお茶を飲みながらおしゃべりや情報交換を楽しんでいます。

例 会：毎月第1水曜日 13:30～15:30(本院2階講堂)  
 毎月第2月曜日 13:30～15:30(がん予防総合センター2階)  
 \* 曜日によって場所が異なります。ご注意ください。

参加費：無料。予約不要。

問い合わせ先：がんセンター新潟病院 相談支援センター 025-266-5161

コ メ ント：時間内なら自由に入出りできるようになっていますので、お気軽においでください。