

まるせっぷクリニック便り

JA 北海道厚生連
まるせっぷ厚生クリニック
TEL47-3131 FAX47-3134
北海道厚生連イメージキャラクター
コウセイくん



No. 17

インフルエンザについて その2

11月になりすっかり寒くなってきましたね。空気も乾燥しています。インフルエンザにかからない為に、しっかり予防し、もしかかってしまったも感染を防ぐように心がけましょう！

インフルエンザの潜伏期間と兆候は？

インフルエンザウイルスの潜伏期間は、わずか1~2日といわれています。非常に短いのが特徴です。

インフルエンザの前駆症状としては **身体のだるさ** **強い悪寒** **鼻腔やのどの乾燥** といったものがあります。前駆症状としては通常の風邪の場合と似ていますが、風邪の場合、このような症状を感じてから熱が上がったり、全身に倦怠感があったりなど、明らかな感冒症状がではじめるまで期間があります。

インフルエンザの場合は、前駆症状を感じたか感じないかの間にすぐに高熱やひどいだるさ、筋肉痛、関節の痛みなど、はっきりした強い、いわゆるインフルエンザの症状が出てきます。この発症の急激さが通常の風邪とは異なる点のひとつです。

インフルエンザに特に気を付なければならない人は？

ハイリスクとなる持病

- ・慢性呼吸器疾患
- ・慢性心疾患
- ・糖尿病など代謝性疾患
- ・ステロイド内服などによる免疫機能不全

インフルエンザウイルスに感染すると、重症化するリスク(危険性)の高い人がいます。特に記載した持病がある方は、日頃から手洗い、うがい、人ごみを避ける、マスクをするなどの予防対策を積極的に行いましょう。

また、本人だけではなく、周囲の方々も感染しないように配慮することも重要です。



自分の身体を守り他人に

うつさないために...

- ・安静にして休養をとり、特に睡眠を十分にとる
- ・お茶やジュース、スープなど、自分が飲みたいもので構わないので十分な水分補給を忘れずに
- ・周りの人に感染させないためにもマスクを着用
- ・人ごみや繁華街への外出を控え、無理して学校や職場などに行かない
- ・外出先から帰ったら、石けんで十分手洗いをしましょう
- ・可能であればアルコール消毒を！



インフルエンザかな...と思ったら

早めに医療機関へ受診を！

インフルエンザにかかったら、なるべく早めに医療機関を受診しましょう。安静にして体を休めるとともに、他の人にうつさないようにすることも大切です。

上記のとおり、インフルエンザウイルスは繁殖スピードが速いため、症状が急速に進行します。したがって、具合が悪くなったら、単なる風邪と軽く考えずに、早めに医療機関を受診しましょう。インフルエンザは発症後すぐに適切な治療を開始することが重要です。

みんなのギャラリー

新作展示中です♪

絵手紙の新作♪

会計カウンター♪

クリスマス仕様♪



みなさんの作品も飾ってみませんか？
職員にお気軽にお声かけ下さい☆

インフルエンザの予防接種を開始しています！

予防接種料金 : 1回目 3,200円
2回目 2,000円
(2回目は小学生以下の方が対象です)
助成金対象 : 遠軽町の住民で接種時に
13歳未満の方、65歳以上の方は
接種1回につき1,300円助成
生活保護の方は全額助成

※予約制 受付窓口、又はお電話にてご予約下さい。

