

健康メモ 第39回

インフルエンザQ&A 真壁病院 内科部長 木田邦男



Q1: インフルエンザとはどういう病気ですか?

A1: インフルエンザはインフルエンザウイルスによる感染症で、38℃以上の急な発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛等の全身症状で発症します。普通の風邪（主にライノウイルス、コロナウイルスによる感染）とは疾病として全く違うものです。インフルエンザは基本的に流行性疾患で、一旦流行が始まると、短期間に乳幼児から高齢者まで膨大な数の人が感染します。日本では例年11月～4月の間に流行します。

Q2: どのような症状が出るのでしょうか?

A2: 突然の38～39℃を超える発熱と頭痛、関節痛、筋肉痛などの全身症状に加え、鼻汁、咽頭痛、咳などの上気道症状がみられます。感染から発病までは1～5日（平均3日間）とされ、通常約1週間で軽快しますが、肺炎などを併発する場合もあり、注意が必要です。

Q3: すぐにインフルエンザとわかるのですか?

A3: 発症早期に、咽頭ぬぐい液でインフルエンザウイルス抗原を検出するための迅速診断で、30分以内に結果が判定できます。

Q4: インフルエンザにかからないためには?

A4: 予防の基本は流行前にワクチン接種を受けることです。ワクチン接種で必ずしもインフルエンザにかからないわけではありませんが、かかった場合の重症化防止にも有効との報告もあります。インフルエンザは、インフルエンザにかかった人の咳、くしゃみ、つばなどの飛沫と共に放出されたウイルス、鼻腔、気管など気道に吸入することによって感染します。流行期には、マスクを使用したり、人込みや繁華街への外出を控えましょう。室内では加湿器などを使って、適度な湿度（50～60%）を保ちましょう。十分に休養をとり、体力や免疫力を高め、常日頃からバランスよく栄養をとることも大切です。帰宅時のうがい、手洗いも大切です。

Q5: かかってしまった場合の治療は?

A5: 発症2日以内に抗ウイルス薬（タミフル等）を使用します。解熱剤の中には使用を避けなければならないものもありますので、詳しくは、かかりつけの医師によく相談して下さい。



第53回 いきいき健康講座のお知らせ

「他人事でない性感染症とエイズ」

- ・講師 佐藤功 先生 仙台医療センター副院長
- ・日時 平成18年10月18日（水）
- ・場所 東松島市コミュニティーセンター
・住所：東松島市矢本大溜1-1 ・電話：82-6969
- ・講演 午後6時30分～7時30分

入場無料!

Information

■ メタボリックシンドローム検診について

10月より、メタボリックシンドローム検診を開始いたします。

当院では今、国民病とも言われている**メタボリック症候群(内臓脂肪症候群)**を診断するための**新たな検診メニュー**を作成しました。生活習慣病の危険性を回避するためにもぜひこの検診を受け、ご自身の健康管理にお役立て下さい。料金、項目等、詳しくは窓口までお問い合わせ下さい。

言葉つなぎコーナー

日頃思っていること、感じたことなどを五七五で表してみましょう。季語などの形式にとらわれることなく、思い浮かんだ言葉をつないでみて下さい。

幼な孫 抱ける妻の 横顔に 我には見せぬ 優しさのあり (入院患者SA様)

幼なごを 胸に抱いて いとしみき 朝顔のつゆ 真珠に光る (拓生)

評：孫への思いに響かせてみました (国際医療福祉大学 梅内拓生教授)

職員紹介 第60回

今回も前回に引き続き、今年度入社の職員をご紹介します。

本間 芽 《西病棟准看護師》

- ・出身地 岩手県
- ・趣味 読書
- ・好きな食べ物 果物、スパゲッティ
- ・最近ハマっている事 新発売の商品を何でも試してみること。(特におかしや食品類を食べ比べするのが好きです。)
- ・最近とても驚いた事 無し

入社してもうすぐ5ヶ月がたとうとしていますが、まだまだ分からないことがたくさんあります。日々精進して参りたいと思いますのでどうぞよろしくお願い致します。

