

### 健康メモ 第60回

#### インフルエンザ流行の季節が来ます！ 血液・免疫科部長 佐藤功

すでに、**新型インフルエンザ**が8月から流行し、宮城県は9月、1医療施設当たりの件数は3.8人で沖縄、大阪について第3位です。東松島市でも学級閉鎖の学校も出てきました。インフルエンザはただのかぜ(感冒)とは違い、全身症状があり、体力がない人は死に至ることもあります。正しい知識を得て、インフルエンザに罹らない様にしましょう。

**感染経路:** 飛沫感染、接触感染。

**流行期:** 季節型インフルエンザは12月から3月下旬、通常1月末～2月上旬が流行のピークとなります。地域での流行状況を知ることが重要です。**新型インフルエンザ**は今年10月に第1の流行のピークが来ると予想されています。

**潜伏期間:** 通常1～7日です。

**感染期間:** 発病後3日程度までが特に感染力が強いといわれています。

**症状:** 急激な発熱で発症し、38～39℃あるいはそれ以上になることもあります。頭痛、腰痛、筋肉痛、関節痛、全身倦怠感などの全身症状が強いです。咽頭痛、咳などの呼吸器症状も加わります。**新型インフルエンザ**もほぼ同様の症状が出ます。乳幼児、高齢者、妊婦、慢性呼吸器疾患、糖尿病、透析患者等は重症化しやすいといわれています。

**診断のポイント:** 地域におけるインフルエンザの流行、上記のような症状の発現、迅速検査等です。

**治療のポイント:** 早期に医療施設を受診し、できるだけ早くインフルエンザウィルスに効く薬(タミフル等)を服薬し、安静、適切な対症療法水分の補給が必要です。

**予防のポイント:**

- 過労を避け、バランスのとれた栄養摂取しましょう。
- 手洗い、うがい、マスク着用が必要です。
- 流行前にワクチンの接種をお勧めします。
- 罹っている人はマスクをするのがエチケットです。外出は自粛しましょう。学校、保育園等は解熱して2日間まで、お休みします。



マスクをしましょう

手を洗いましょう

うがいをしましょう

予防注射をしましょう

当院では11月から**季節型インフルエンザ**ワクチンの接種の実施を予定しています。ご希望の方は、窓口までお申し出ください。

### 第83回 いきいき健康講座のお知らせ

#### 「加齢と目の健康」

入場無料!

- ・講師 佐藤 裕也(さとう ゆうや)先生  
(佐藤裕也眼科医院院長)
- ・日時 平成21年10月20日(火)
- ・場所 東松島市コミュニティーセンター(2階会議室)  
・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

### Information

#### 受付の場所が変わりました

この度、外来受付の場所が正面玄関を入ってすぐの場所に移動しました。理由の一つが**新型インフルエンザ**対策です。インフルエンザが疑われる患者様を別の診察室にスムーズにご案内出来るようにしました。風邪やインフルエンザのような症状の方は受付時にお申し出下さい。ご不便をお掛けしますが、よろしくお願い致します。



#### インフルエンザ予防接種について

当院では**季節型インフルエンザ**の予防接種を11月より開始します。今年は予約はいたしませんので、ご希望の方は11月から随時窓口にて受付となります。詳しくは窓口までお問い合わせ下さい。

※料金は未定となっております。決定次第、別途ご案内致します。※**新型インフルエンザ**の予防接種については未定です。

### 職員紹介 第93回

小山 友子(おやまともこ) 《准看護師》

- ・出身地 石巻市(旧河内町) ・趣味 旅行、ショッピング、食べ歩き
- ・好きな食べ物 お寿司、お菓子、フルーツ(ぶどうの「藤稜」)
- ・最近、はまっている事 ①ラスクの食べ比べ(現在アルバジョンのシューラスクにはまっています。) ②ジーンズ(Moussy、DIESELのジーンズにはまっています。)
- ・最近、とても驚いた(印象に残った)事 某TV番組で平林都先生の「接遇は“笑顔”が一番の基本です！」とお言葉を聞いた時。「その通り！」と思いながらも、改めて考えさせられた一言でした。「我忘れるべからず」ですね。

真壁病院にお世話になって早1年半が過ぎました。先生方、職員のみなさんにお世話になりながら、頑張っています。私事ではありますが、今年3月にグランマ(おばあさん)になりました。孫はとても可愛いです。でも・・・おばあさんと呼ばれるとちょっと少し照れてしまいます(笑)。今後ともよろしくお願い致します。



■リウマチ・膠原病外来 担当はNTT東日本東北病院長 佐々木毅先生です。10月の診療日は31日(土)です。

■真壁病院 ホームページもご覧下さい。   アドレス <http://www.itokukai.or.jp/>