

虹彩だより

平成31年度版

—謹賀新年—

本年もスタッフ一同、心より皆様のご健康とご多幸をお祈りいたします。



インフルエンザが流行しています！患者様・ご家族の皆様、インフルエンザへの理解を深め、正しい知識と予防法を身につけましょう。

インフルエンザとは？

・インフルエンザとは、インフルエンザウイルスに感染して起こる感染症です。インフルエンザウイルスにはA型、B型、C型があり、ヒトに流行を起こすのはA型とB型です。A型とB型インフルエンザの流行には季節性があり、国内では例年12月から3月に流行し短期間で多くの人に感染が広がります。

インフルエンザの症状

・インフルエンザでは、咳やのどの痛みなどの呼吸器症状だけでなく、高熱、全身のだるさ（倦怠感）、食欲不振などの全身症状が強く、しばしば、頭痛や関節痛・筋肉痛など呼吸器以外の症状を伴います。

**インフルエンザが疑われる症状に気づいたら、
できるだけ早く医療機関で診察を受けましょう**

インフルエンザは風邪とは違います。風邪いわゆる感冒とは様々なウイルスによって起こる病気です。症状としてはのどの痛みや鼻水、くしゃみ、咳などが中心で強い全身症状はありません。インフルエンザは普通の感冒と同様の症状も見られますが38℃以上の高熱、頭痛、関節痛、筋肉痛、全身のだるさ（倦怠感）などが比較的急速に同時に現れる特徴があります。小児ではまれに急性脳症（インフルエンザ脳症）を、高齢者や免疫の低下している人では重症肺炎を起こすことがあります。

インフルエンザの予防

・インフルエンザの流行は主に冬季に、地域や学校などで起こります。インフルエンザワクチンを接種すると、インフルエンザウィルスに対抗するための抗体を作らせることができます。

・その年に流行するインフルエンザは毎年予測され、予防接種の為のワクチンが作られます。予防接種は皆さん10月から地域の医療機関で接種済みとは思いますが、予防接種を受けても完全に予防することはできませんがインフルエンザにかかる人や重症化して入院する人を減らせます。

・インフルエンザワクチンは13歳未満では2回接種します。13歳以上では原則1回接種ですが、患者さんの状況等によって医師の判断により2回接種が勧められる場合もあります。

・日常生活の中でできる予防法

感染はせきやくしゃみによる飛沫や接触によってウィルスが体内に入ると起こります。普段からウィルスが体内に入るのを防ぐようにしましょう。

予防法

- ✓十分に栄養と睡眠をとって抵抗力を高めておくこと
- ✓人が多く集まる場所から帰ってきたときは手洗いをする
- ✓アルコールを含んだ消毒液で手を消毒するのも効果的です

咳エチケット

咳やくしゃみをするときに気をつけること・・・ほかの人から顔をそらす
ティッシュなどで口と鼻を覆い、
使用後のティッシュは捨てましょう
咳やくしゃみが出ている間は積極的にマスクを着用しましょう

インフルエンザの診断から登校や出勤を再開するまで

・学校保健安全法施行規則19条において、インフルエンザに罹患した場合、学校や園への出席停止の期間の目安は「発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日（幼児にあっては、3日）を経過するまで」となっています。ただし病状により学校医その他の医師において感染のおそれがないと認めるときは、この限りではありません。出席停止の期間は、各学校・園によってそれぞれ定められている場合もあります。

・成人に関しては特に決まりはありません。しかし一般的にインフルエンザ発症後7日目でも鼻やのどからウィルスを排出している可能性があります。他の人にうつすことがあるので外出には注意が必要です。できれば発症した日の翌日から7日を経過するまで外出を自粛することが望ましいと考えられます。

インフルエンザをしっかり予防してかからないようにしましょう！

2019 年新しい年が始まりました！！

1 年を健康に過ごしましょう。新年の始まりとともに、日頃の健康
生活を見直してみませんか？

運動編

寒いと運動不足になりがちですが、冬は夏に比べて基礎代謝が上がりやすいので寒い冬こそ運動をして体力をつけておきましょう。

毎日 10 分間体を動かす

ウォーキングや室内エクササイズもよいので、今より 10 分多く体を動かしてみてください。

もも上げ・・・腕を前後に大きく振りながら、太ももを高く上げて、その場で足踏み
太ももは床と平行に上げましょう。

踏み台昇降・・・高さ 10 センチから 20 センチの台を用意し、膝をしっかり上げて踏み
込むように、片足ずつ左右交互に昇り降りする。



睡眠編

・冬の快眠には寝室の温度を 16～19 度程度に保つのがよいとされています。掛け布団や服の枚数を重ねると睡眠中の寝返りを妨げてしまうため、寝室の温度で調節するのがおすすめです。

・お風呂は寝る 1～2 時間前に 38 度から 40 度の湯船につかり手足を温めると寝つきがよくなります。寝る直前に熱いお湯に入ると逆に目が覚めてしまうので注意しましょう。

・寝る前のアルコールは眠りそのものが浅くなりがちです。また、たばこに含まれるニコチンには覚醒作用があります。寝る前の飲酒・喫煙はできるだけ控えましょう。



食事編

冬は免疫力が低下しやすく、体調を崩しやすくなります。食生活ではビタミン・ミネラルが不足しないようバランスの良い食事を心がけましょう。

・免疫力を高める為に必要な栄養素

タンパク質・・・基礎体力をつけ、免疫力を高める

ビタミンA・・・喉・鼻の粘膜を保護する

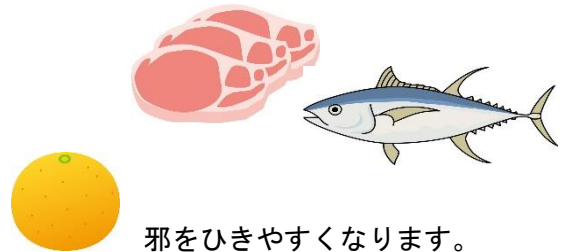
ビタミンC・・・ウイルスに対する免疫力を高める

・あったかメニューで風邪予防！

体が冷えると体温が下がり、免疫力が低下して風邪をひきやすくなります。体を温める食材を積極的に摂りましょう。

体を温める食材・・・ネギ・にら・ニンニク・ショウガ・唐辛子

体を温めるメニュー・・・鍋・雑炊・うどん・スープ



邪をひきやすくなります。



風邪をひいてしまったり体調不良の時は・・・

風邪で熱が出るとエネルギーを消耗するので、糖質を中心とした消化の良い食事で十分なエネルギー補給をしましょう。体が温まる煮込みうどんや雑炊等がおススメです。また、汗をかくとミネラルが失われるので、野菜スープやみそ汁、スポーツ飲料などを摂って水分補給をしましょう。

