

ひまわりクリニックきょうごく

ひまわり便り 第19号

これからの季節に特に気をつけたい病気と予防

寒くなり乾燥する季節になると、毎年様々な感染症が流行します。家族や周りの人とちょっと気をつけることで感染を予防できたり、拡大を抑えることもできますので、参考にして下さい。

病名	症状	気をつけること
インフルエンザ 	風邪症状(のどの痛み、鼻汁、咳など)に併せて、 <u>38℃以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛など</u>	○咳やくしゃみの際に口から発生される水滴により感染します。(飛沫感染)このような症状があるときには <u>できるだけマスクを着用し、感染予防を心掛けましょう。</u> ○空気が乾燥すると気道粘膜の防御機能が低下して感染しやすくなります。 <u>部屋の湿度を50～60%に保つことは予防に効果的です。</u>
RSウイルス (乳幼児に代表的な呼吸器感染症)	風邪症状から始まり、 <u>鼻づまり、咳による呼吸のしづらさ、呼吸が粗くなったり細かな呼吸を繰り返すことがある</u>	○熱を下げるためにも、痰を出しやすくするためにも、 <u>水分を十分補給しましょう。</u> ○飛沫や接触により、家庭内・施設内感染をおこしやすくなるので、 <u>手洗い・うがいが大事です。</u> 
ノロウイルス (急性胃腸炎)	吐き気、 <u>嘔吐、下痢、腹痛、発熱など</u> 	○ <u>吐ぶつや便を処理する際のポイント</u> 使い捨てのエプロン、マスク、手袋を着用し、ウイルスが飛び散らないようにペーパーナプキン等で静かに拭き取ります。次亜塩素酸ナトリウムで浸すように床を拭き取り、水拭きをします。おむつや使用したペーパーナプキン等はビニール袋に密封して捨てます。

感染を予防するには、まずは正しい手洗いやうがいが大切です。この機会に、周りの方と一緒に正しい手洗いの仕方を確認してみてくださいはいかがでしょうか。また、バランスよく栄養をとることや体力を回復させるためにも良く眠ることも大切です。

