



冬本番ですね!!今年も残すところあとわずか。今回は冬に流行する**インフルエンザ**についてまとめてみました。

### 【インフルエンザとは・・・】

インフルエンザウイルスに感染することによって起こる病気です。例年、12月から3月頃に流行すると言われています。

A型・B型があります。

今年は一部地域ですでにA型が流行しているようです。



### 【治療方法】

- ・内服(タミフル)
- ・1回吸入(イナビル)
- ・1日2回 5日間吸入(リレンザ)
- ・点滴(ラピアクタ)

があります。

✪診断後に医師と相談して決定します。

**発症後48時間以上経過**してしまうと薬の効果が低下すると言われていますので、発症後48時間以内には受診し、治療を受けましょう。

### 【主な症状】

38℃の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛などの全身症状は突然現れます。あわせて、普通の風邪のようにのどの痛み、鼻汁、咳などの症状も見られます。

しかし、中には微熱であり、鼻汁・咳がほとんどない方もいました。

### 【どうやってうつるの？】

#### うつらないためには？

インフルエンザを発症する前日から発症後3～7日程度は感染力があると言われています。インフルエンザ患者の咳・くしゃみなどとともにウイルスが小さな飛沫(しぶき)となって空気中に飛び散りうつります。(飛沫はおよそ2m飛びと言われています。)

うつらないためには、人込みを避け、外出時にはマスクを着用し、帰ってきたらうがい・手洗いをしましょう。栄養と休息を十分にとり、室内の加湿と換気も大切です。

### 【診断方法】

鼻汁の中にインフルエンザウイルスがいるかどうか、綿棒で鼻汁をとって調べます。10分程度で結果が出ますが、発症直後に検査した場合などはウイルスの量が少ないため、感染していても陰性になる場合があります。そのため、**発症後12～24時間経過**していないと判断がつかない場合があります。

### 【登校・登園について】

出席停止期間は「**発症した後5日間を経過し、かつ解熱後2日間(幼児は3日間)を経過するまで**」と言われています。インフルエンザ陽性の診断を受けた方には説明用紙をお渡ししていますので参照ください。

幼稚園・保育園など登園許可証が必要な場合は用紙を持ってきていただければ記入しますので、通っている園に確認してください。



## 今月の絵本

### あのね、サンタの国ではね...

(原案) 松本智年 一色恭子 (文) 嘉納純子  
黒井 健 絵

もうすぐクリスマスがやってきます。子供たちが会いたくてもなかなか会えないサンタさん。そんなサンタさんの1年を楽しく描いています。なんだかサンタさんが近くに住んでいるような気持ちになれます。

子どものころに抱いたワクワク感をお子様と一緒に感じながら読んでいただきたい1冊です。



## おしらせ

ホームページでもお知らせしていますが、クリニックの年末年始のお休みは、**12/28～1/4**までとなっております。

2015年は1/5～診療開始です。今年も1年お世話になりました。来年もよろしく願いいたします。

今回のテーマは「**基本的な救命処置について**」の予定です。

★おたのしみに★

