

# 11 江ノ島メディカルモールニュース

<http://www.enoshima-medicalmall.com>

編集・発行 〒221-0051  
神奈川県藤沢市鶴沼海岸 1-3-16  
医療法人社団快晴会 広報室

## インフルエンザの基礎知識



先月までは日中暖かかったせいで、朝寒くてもなかなかコートを羽織りませんでした。11月になればもうコートの季節ですね。朝の寒さも我慢せず出かけられます。でも、まだ1日の気温差はありますし、季節の変わり目で体調の変化も気になります。風邪を引かないよう手洗いうがいを忘れずに行うようにして下さい。

各クリニックではインフルエンザの予防接種が始まっています。毎年のもので、十分な予防対策をしている方もいると思いますが、今月はインフルエンザについておさらいしていきます。



### 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”によって引き起こされる感染症です。主に季節性インフルエンザであるA型(香港A型とソ連A型)とB型が主流ですが、近年は新型インフルエンザも流行するようになりました。

インフルエンザにかかると 38℃以上の急な発熱、頭痛、関節痛、倦怠感などの全身症状が強くあらわれ、あわせて鼻水、咳、のどの痛みなどの症状もみられます。

いわゆる普通の風邪(普通感冒)と大きく違うことは、急な発熱(38℃以上)と合併症の心配です。ただ最近では診察技術の進歩により熱が低くてもインフルエンザと診断されることもあります。流行時期に、全身に症状があるようでしたらインフルエンザの可能性があります。

もっとも怖いのが、重症化や合併症です。ハイリスク群とって、65歳以上の高齢者、妊娠中の方、乳幼児、基礎疾患(呼吸器疾患、心疾患、腎機能障害など)を持つ方はインフルエンザにかかると肺炎などを併発してしまうことがあります。

### 予防方法

- \* 予防で一番大切なことは、流行前に予防接種を受けることです。とくにハイリスク群は早めに接種することが望ましいと考えられています。インフルエンザワクチンは接種してから実際に効果を発揮するまでに約2週間かかります。流行期間が12~3月ですから、11月中旬頃までに接種を終えておくといいでしょう。



- \* この時期に限らずですが、外出後の手洗いうがいは必ず行いましょう。手洗いは接触による感染、うがいはのどの乾燥を防ぎます。
- \* ウイルスは低温、低湿を好み、乾燥しているとウイルスが長時間空中を漂っています。人の出入りが多い場所ではこまめに換気をしましょう。また、加湿器などで適度な湿度を保ちましょう。
- \* 人からウイルスをもらわないようにしましょう。流行時期は人ごみを避けたり、マスクを着用する事は、感染の拡大化を防ぎます。

## 11月 休診日のお知らせ

江ノ島整形外科・外科	11月9日(土)
湘南ライフ内科クリニック	11月9日(土)
のなかこどもクリニック	11月30日(土)午後

