

緑の屋根の時計台



第34号(新春号)平成21年1月20日発行 編集責任者 江尻倫昭

あけまして
おめでとーいーげーいーます



平成二十一年の幕開けにあたり、ひとことご挨拶を申し上げます。当院がこの地で開業して現在四年目、夏には五年目を迎えることとなります。これまで、地域に根ざした医療をモットーに真心を込めて診療してまいりました。節目の五年目を迎えるにあたり、スタッフ一同初心に返り、皆様にますます信頼されるクリニックを目指して参る所存です。平成二十一年が皆様にとつて輝かしい一年となるよう、健康面からサポートさせていただきますと思います。

予防が大切 インフルエンザの巻

毎年一月から三月まではインフルエンザが流行する季節です。今月は、インフルエンザの症状、治療法、予防法について書いてみました。

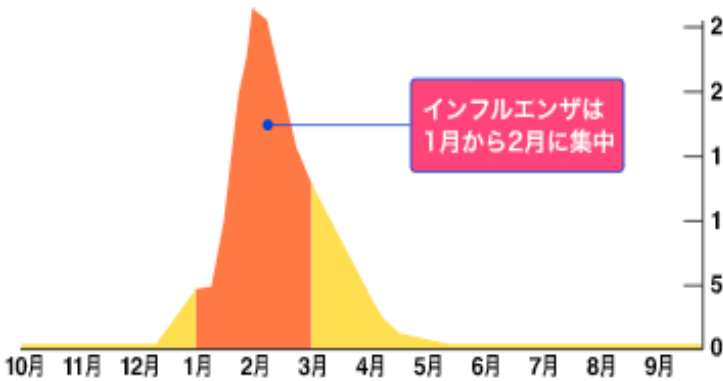
冬になると良く耳にするのが「インフルエンザ」です。インフルエンザの原因となるインフルエンザウイルスが活動しやすい環境は、摂氏二十度前後、湿度二十%前後ということがわかっています。冬季は、特に湿度が低いという点でこのウイルスが活動しやすくなる季節といわれています。また、冬季は身体も細菌やウイルスに侵入されやすい状態になると考えられています。「インフルエンザ」はインフルエンザウイルスによっておこる感染症で、原因となるウイルスはA型、B型、C型の三種類があり、特にA型とB型が流行します。その感染力の強さから学校で集団感染し合併症による幼児や高齢者の死亡例もあり、単なる「かぜ」とかたづけられない注意すべきウイルス感染症です。



症状のチェック

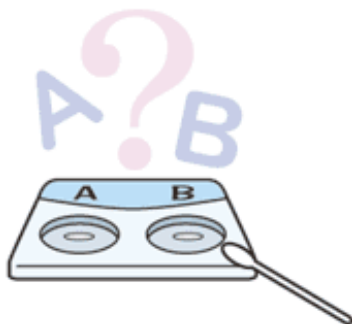
急な発熱
(他の症状よりも先に出る)
三十八度以上の発熱と悪寒
関節や筋肉が痛い
倦怠感や疲労感がある
寝込んでしまうほど辛い
頭痛がする
せきや鼻みずの症状が次第に強くなる

*過去三年間、当医院でのインフルエンザの患者は**一月中旬から二月下旬**に集中していました。



早めの受診

(発症から四十八時間以内)
上記のような症状がある、特に高齢者や幼児の場合は、早めに医師の診察を受けましょう。鼻やのどから粘液を採取し、インフルエンザ感染の有無を判定しそのタイプがA型かB型かをその場で分かる検査もあります(迅速検査キット:おおよそ十分で結果が分かれます)。最近ではA型にもB型にも効く抗インフルエンザ薬が広く使用できるようになりました。この薬は、インフルエンザウイルスの増殖を抑える効果があります。したがって、薬の使用が早ければ早いほど効果があります。発熱などの症状が出てから**四十八時間以内**に抗ウイルス薬を服用すると**症状が早く改善されます(四十八時間以降はインフルエンザウイルスが増えてしまい効果がありません)**。



裏面へ続く

三十八度以上の熱が出たらインフルエンザの可能性が高いので病院に来て下さい。解熱剤を飲んで済ませてしまつのは危険です。高熱は体を弱らせるのですが、最近あまり早く熱を下げすぎるとウイルスが死なず、かえって合併症の危険が高くなるのが分かつてきました。そのため、わざと熱を三十七度くらいまでしか下げないでおく治療があるのです。

予防が一番

一・栄養と休養を十分にとる
日頃からバランスの良い食事を心掛ける。体力をつけ、抵抗力を高めることで感染しにくくなります。また、睡眠を十分にとることも大切です。

二・人ごみを避ける。
病原体であるウイルスを寄せ付けないようにしましょう。高齢者や慢性疾患を持つている人、疲労気味、睡眠不足の人は罹患したとき重症化する可能性が高くなるので、人混みや繁華街への外出は控えましょう。

三・適度な湿度、湿度を保つ。
空気が乾燥すると低温・低湿を好むウイルスの動きが活発になります。加湿器などで室内の適度な湿度を保ちましょう。理想的な湿度は二十度以上、湿度は五十〜六十%を保ちましょう。

四・外出時の手洗いと、うがいの励行。
手洗いは接触による感染を防ぎ、うがいはのどの乾燥を防ぎます。インフルエンザウイルスは、手指を介した接触感染もありますので手洗いは重要です。また、ほとんどの消毒液に弱いので、十分な手洗いとうがいで予防が出来ます。

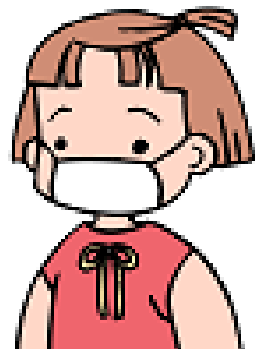
五・マスクを着用する。
ハイリスク群(高齢者や慢性疾患を持つている人)などどうしても予防が必要な人は厚手のマスクを着用しましょう。乾燥により喉の粘膜の抵抗力が弱くなりますので、マスクにより乾燥を防ぎ、外からの感染にも備えましょう。



六・かぜだと考えずに、早めに医療機関に受診しましょう。
インフルエンザの症状が出たら、早めに医師の診断を受けましょう。
発症したら48時間以内の治療が有効です。

インフルエンザに罹ったら

(小児の注意点)



熱は体内に侵入したウイルスをやっつけるために出るもので、熱が高いからといって、解熱剤でむやみに熱を下げるのはお勧めできません。赤ちゃんの場合「眠れない、食べられない(ミルクも飲めない)」という状態になり、ぐったりしてしまつこともあります。このような場合には、解熱剤を使って体温を少し下げると苦痛を和らげることが出来ます。食事の前や寝る前に解熱剤を使って、食事をしたり、眠らせたりして体力を養うようにしましょう。解熱剤は、投与後二時間ほどたつて体温が〇・五度ほど下がれば効果があつたと考えて平熱まで下がらないからといって連続投与はしないでください。
*合併症に対する注意
子供をよく観察して、異変を見逃さないようにしましょう。抗ウイルス薬などを使った治療をしても高熱が三日以上続く、

咳がどんどんひどくなるような場合は「肺炎」や「気管支炎」を起こしている可能性があります。耳を痛がるときは「中耳炎」が疑われます。早めに受診して適切な診断、治療を受けることが必要です。

高熱が出てまもなくけいれんや意味不明な言動が見られたら「脳症」をおこしている可能性があります。少しでも様子がおかしいと思ったら、夜間でも休日でも大至急医療機関を受診してください(インフルエンザ脳症の発症は日本で年間百〜二百例・小児、数万人に一人の頻度です)。

休診のお知らせ

1月24日(土)午後

「小児救急医療研修」のため休診いたします。

2月28日(土)午後

「認定産業医研修会」のため休診いたします。

3月21日(土)終日

日本循環器学会(大阪)のため休診となります。

江尻内科循環器科クリニック

飛騨市古川町上気多631-1

Tel 0577-74-0041 Fax 0577-74-0057

診療時間 (月~土)午前8:30~12:00 午後3:30~6:30

水曜午後休診、土曜午後は1:30~4:00

http://www.ejiri-clinic.info

