



健康だより

虹の薬局

☎ 0952-32-2077

虹の薬局多久店

☎ 0952-71-2087

第53号 2019年 11月



段々と寒くなってきましたね。インフルエンザが流行り始める時期になりました。予防法などをおさらいしておきましょう！

インフルエンザとは？

主な症状	急に38~40度の熱が出るのが特徴です。のどの痛みや頭痛、倦怠感、筋肉痛などの全身症状も強く、これらの症状が3~5日間ほど続きます
感染ルート	飛まつ感染(咳や痰、くしゃみなど)、接触感染
流行時期	12~2月ごろ(インフルエンザウイルスは寒くて乾燥したところを好むからです)



気管支炎や肺炎などを併発しやすく、酷いと脳炎や心不全を起こすことも。体力のない高齢者や乳幼児はとくに注意しておきましょう！



もしインフルエンザにかかってしまったら？

①早めの受診が大切！

高い熱が出た時や体調が気になる時は必ず受診しましょう。インフルエンザの発症後 48 時間以内であれば抗インフルエンザ薬(タミフルなど)の効果が期待できます。

②ゆっくり休む

インフルエンザと診断されたら安静にして十分な休養をとりましょう。



③水分をしっかりとろう！

高い熱が出ると汗をかき、体の水分が不足してしまいます。こまめに水分をとり、脱水を防ぎましょう。OS-1 などの経口補水液がおすすめです。

④室内の保温・保湿

インフルエンザは寒く、乾燥したところを好みます。できるだけ室温を 20~25℃、湿度を 50~60% に保ちましょう。1~2 時間に 1 回は換気することも大切です。

⑤外出を控える

発症後 3~7 日間は体からウイルスを排出していると言われています。周りに広げないためにも人混みは避けましょう。最低でも解熱後 2 日間は自宅で様子を見て下さい。

予防法は？

①手洗いを心がけよう！

外から帰ってきたとき、食事の前などは必ず手を洗いましょう。
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。



②栄養と睡眠をしっかりとうろう

抵抗力を高めるためには栄養と睡眠が不可欠です。夜更かしせずに早めに体を休めましょう。

③予防接種を受けましょう

インフルエンザのワクチンを打つことで、発病の可能性を減らすことが出来るだけでなく、肺炎や脳症などの重症化を防ぐこともできます。



咳エチケット

くしゃみや咳が出るときは飛沫にウイルスを含んでいるかもしれません。
予防のためにも、周囲にうつさないためにも咳エチケットを心がけましょう！

①マスクを着用する

マスクは鼻と口の両方を隙間なく、確実に覆うこと！あごの部分が出ないようにしましょう。
また、外したマスクを放置したりせず、すぐにゴミ箱へ入れましょう。

②口と鼻を覆う

くしゃみや咳をするときはティッシュなどで覆いましょう



③顔をそらす

くしゃみや咳の飛沫は1~2メートルも飛ぶと言われています。ほかの人にかからないようにしましょう。

☆塩分測定会のお知らせ☆

毎月第3木曜日 14:00~塩分測定会を開催しています！

ご家庭の味噌汁やスープの塩分濃度を測ってみませんか？

5分程度で簡単にできますのでぜひ参加を！