

日一日と寒さが厳しくなってきましたが、みなさんいかがお過ごしでしょうか？

冬本番を迎えるにあたり、今月号はインフルエンザの基礎と対策のお話をさせていただきますので、参考にしていただければと思います！

## ■ インフルエンザについて

### ～インフルエンザとは～

インフルエンザウイルスによって起こるウイルス性呼吸器感染症です。世界中の老若男女にみられる普遍的で最も頻度の高い重要な病気です。子供やお年寄りでは重症化しやすいとされ、毎年冬季に流行がみられ、学級閉鎖や高齢者施設における施設内流行の原因にもなります。

ちなみに、流行しているインフルエンザの種類というのは、毎年違った形であることを皆さんは知っていますか？実はA型・B型・C型と分かれています。大流行しているのはA型かB型のどちらかです。C型は幼児の間で感染するものですが、それほど脅威ではありませんし免疫は一生持ち続けます。

### ～ 症状 ・ 特徴 ～

潜伏期間は、1～3日で主に飛沫感染<sup>ひまつかんせん</sup>\*で感染します。発症時には、急激に38℃以上の高熱が出て、咳・痰、悪寒、頭痛、関節痛、倦怠感などの全身症状が特徴です。

薬を飲み始めれば解熱し楽になっては来ますが、体内にはまだウイルスが残っていますので、処方された薬をすべて飲みきりかつ発症後一週間程度の療養が必要となります。

※飛沫感染とは・・・せきやくしゃみ、話などで病原菌が細かい水滴といっしょに周囲に飛び散り、これを吸い込んでしまった人に感染が起こることです。

### ～ 検査 と 診断 ～



細い綿棒を鼻の奥の方に挿入し軽くこすり、粘膜表皮・鼻汁を採取して検査をします。当院の検出キットは10分程度の短時間でA・B型を判定することができますが、発症直後の場合には、感染していたとしても陰性となってしまう可能性がありますのでご理解ください。

治療に関しては、A・B型両方に効果があるものとして、飲み薬（タミフル）、吸入薬（リレンザ又はイナビル）、点滴（ラビアクタ）があり、患者様それぞれの症状に合った薬が用いられます。

### ～ 予 防 方 法 ～

まずは、帰宅時に手洗い・うがいをすることです。外出時は、マスクをしたり、できるだけ人混みを避けるようにしましょう。また、ワクチン接種が感染リスクの高い人（乳幼児や高齢者・肺や心臓などに持病をお持ちの方）に対して、重い合併症の予防となります。若者でもワクチン接種をしておくことで軽症で済みます。

なお、ワクチン接種の詳細につきましては、当院来院時やHPまたは電話にてご確認ください。（小清水赤十字病院 ☎ 62-2121）



#### 咳エチケットにご協力ください

咳・くしゃみがでる方はマスクの着用をお願いします。来院時にマスクをお忘れの方は正面玄関前の自動販売機または院内売店で購入できます。

## ■ 敬老祭を開催しました

9月10日、当院2階講堂にて毎年恒例のイベント「敬老祭」を開催し、患者様やご家族など沢山の方々に参加していただきました。

今回は「和」をテーマに、介護福祉士による傘踊りと小清水町寿クラブ様到大正琴の演奏を披露していただきました。踊りの音頭に合わせ手拍子をしたり、大正琴の懐かしい音色を聴いて思わず歌を口ずさんだり、中には昔を思い出されたのか涙ぐんでおられる患者様もいらっしゃいました。

おもてなしとして用意した抹茶とおはぎも大変好評で、患者様からは「良かったわ」・「楽しかったわ」という声が聞かれ、終始和やかで楽しいひと時を過ごすことができました。

皆様にはこれからも毎日明るく笑顔で過ごしていただけるよう、職員一同さらなるサービスの向上に努めていきたいと思っております。



ボランティアとしてお手伝いいただいた小清水町寿クラブの皆様には紙面をお借りして、厚く御礼申し上げます。

## ■ 平成26年赤十字救護研修会に参加しました

災害救護活動は、赤十字の使命に基づいた重要な活動のひとつで国の指定公共機関としての大きな役割を担っております。地震・台風・噴火などの自然災害による被災者救護のため、赤十字各病院では医師・看護師・事務職員等からなる救護班を編成し、毎年、大規模災害を想定した救護訓練を行っております。

今年も9月10、11日の二日間にわたり、日本赤十字社北海道支部（札幌市）で行われ当院救護班も参加してまいりました。

研修の内容は、①東日本大震災で災害救護活動をされた方々の講演 ②災害時の救護班員それぞれの職種における役割の確認 ③災害現場で使用する救護所用テント設営、無線訓練、衛星携帯電話の使い方など多岐にわたり、救護活動に参加したことのない職員にとって大変貴重な経験となります。

当院でも過去には、有珠山噴火や東日本大震災などで救護活動を行っていますが、研修会に参加して災害時における赤十字職員としての使命や心構えを日々養っております。

