



発行：国家公務員共済組合連合会 三宿病院 〒153-0051 東京都目黒区上目黒5-33-12 TEL 03-3711-5771(代)

■ ■ インフルエンザのお話 ■ ■

臨床検査科 馬場 佐江子

これからの季節、やはり体調管理には気をつけたいものです。例年 11 月から 12 月に流行が始まり、1~3 月にピークを迎え流行するインフルエンザ！今回はインフルエンザについてのお話です。

◆インフルエンザの経路と症状

インフルエンザに感染した人の咳やくしゃみなどのしぶきに含まれるウイルスを吸い込むことにより感染し、突然 38℃以上の高熱や関節痛、筋肉痛、頭痛。さらに、全身倦怠感、食欲不振などの「全身症状」が強く現れるのが特徴です。また肺炎や脳炎（インフルエンザ脳症）などを合併して重症化することがあり、死にいたることもあります。

◆インフルエンザの予防法

*ワクチン：毎年、流行シーズンの前に、インフルエンザワクチンを接種しておきましょう！ ワクチンの接種により、重症化や死亡を予防し、健康被害を最小限にすることが期待されています。

三宿病院でもインフルエンザワクチンの接種が始まっております。詳細は担当医にお尋ねください。

*手洗い・うがい・マスク：外出後の手洗い・うがいは予防の基本です。流行時には外出時のマスク着用もお忘れなく！ ウイルスは乾燥を好みます。加湿器などを置くのも良い対策です。

◆インフルエンザの検査

鼻の粘膜を綿棒で採取したものを検査します。検査にかかる時間は 15 分程度です。但し、り患していても、発熱後 24 時間を経過しないと検査で陽性にならないことがあります。陰性の場合でもインフルエンザを強く疑う場合は時間を置いて再検査をお勧めします。当院の検査室では 24 時間体制でインフルエンザ検査を行っております。

◆インフルエンザの治療

*薬物療法：タミフルなどの抗インフルエンザウイルス薬を使う「原因療法」では、ウイルスの増殖スピードが速いため、症状が出現して 48 時間以内に薬を服用しないと効果が現れにくくなります。

★★インフルエンザかな？と思ったら早めに医療機関で受診しましょう！

お知らせ

●ノルディックウォーク教室

平成 28 年 1 月 10 日(土) 14:00~ (第 2 土曜日)

●ロコモ体操教室

講師 帝京平成大学 ヒューマンケア学部 教授 渡會 公治

日時 平成 28 年 1 月 21 日(水) 17:30 ~ 18:30 (第 3 水曜日)

場所 クリスタルスポーツクラブ世田谷 (三宿病院すぐそば) ※施設利用料 540 円

※クリスタルスポーツ世田谷ではロコモ体操教室を開催しております (毎週水/木曜日)

