

たかちゅうの 読むと体に 効く話



知って予防する！
インフルエンザ虎の巻

しく、例年よりも今年は約2ヶ月も早くインフルエンザの発生増加が始まっていることになりました。インフルエンザ予防には、本格的にピークを迎える前に予防接種を打つことが非常に重要となります。

《早めのワクチン接種が大切！》

そろそろ秋風も冷たくなり、今年もいよいよインフルエンザシーズンを迎えようとしています。みなさん「インフルエンザ対策」、していますか？

《2019年インフルエンザ流行の傾向は？》

今年世界的なインフルエンザのパンデミックに襲われた2009年ほどではないですが、9月上旬あたりからインフルエンザ患者

報告数が増えています。これは過去10年間を見ても珍

ませましよう。

《インフルエンザの症状は？》

インフルエンザは風邪のよくな症状の他に、発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛などの全身症状が突然現れることがあり(個人差があり、症状が軽微な方もいます)、重症化してしまつと肺炎、脳炎、脳

症などを起こすことがあります。

《インフルエンザにかからないためには！》

インフルエンザは咳、くしゃみなどとともに放出されたウイルスを吸い込んだ

り、電話やドアノブ、つり革

などから手についたウイルスが目や鼻、口の粘膜から侵入することで感染します。インフルエンザに対する備えとして、次のことに気をつけましょう。

①インフルエンザが流行している時は人ごみをさげましょう！

②外出時にはマスク着用！帰宅時にうがいと手洗いを忘れずに！

③加湿器などを使用し、室内では適度な湿度を保ちましょう！

④疲労や睡眠不足をさげ、バランスよく栄養をとりましょう！

⑤予防の基本は流行前にワクチン接種！

内科医師・八反 尚一郎

お問合せ・ご予約 高島
平中央総合病院 ☎3936
17451。

