

# ひばり通信

訪問看護ステーションひばりが提供するフリーペーパーです

Toda Medicalcare Group  
戸田中央メディカルケアグループ

TMG  
Vol.55  
2023年冬号

## インフルエンザに「かからない!」「うつさない!」

### 基本的な感染防止対策の徹底

他人に移さない為に



マスクをしよう

人混みに行く時や会話をする時、咳、くしゃみが出る時にはマスクの着用をしましょう。鼻と口をしっかり覆い、マスクの外側は触れない。

外出から帰宅したら必ず



手を洗おう

手や指についたウイルスは、流水で15秒程度洗うだけで約1/100量に減ります。さらに石鹸やハンドソープで15秒程度洗うと1/10000まで減ります。

70%以上95%以下のエタノールで



消毒しよう

手指消毒は即効性もあり、手が目に見えて汚れていない場合などにも効果的です。また、場所を選ばず携帯できるのも利点です。

1時間に1~2回程度の



換気しよう

十分な換気をすることは、感染対策につながります。風の流れることができるように対角線上にある窓2箇所を開けると効果的に換気ができます。

### 予防接種で感染リスクを減らす

インフルエンザワクチンには、「発症を抑える」効果と、「重症化を防ぐ」効果が期待できます。しかしながら毎年ウイルスの型が変化する為予防接種により発病を完全に抑えるのは難しいと言えます。それでも接種が推奨されるのは**重症化を防ぐ効果がある**からです。インフルエンザを発病すると、なかには肺炎や脳症など重い合併症を引き起こす事があり、入院による治療が必要となったり、場合によっては死亡するケースもあります。とくに何らかの**基礎疾患を持っている方**と**抵抗力の弱い乳幼児・65歳以上の高齢者は重症化リスクが高い為**、接種が推奨されています。

新型コロナワクチンと同時接種可能です。



#### インフルエンザと風邪の違い

##### インフルエンザ

##### 風邪

症状

38度以上の発熱  
全身症状（頭痛、関節痛、筋肉痛など）  
局所症状（のどの痛み、鼻水、くしゃみ、咳など）

発熱

局所症状（のどの痛み、鼻水、くしゃみ、咳、など）

対処法

発熱がある場合に内科受診を。ぜんそく、心臓病の持病がある人はとくに、合併症を防ぐための受診が不可欠。子供は脳炎・脳症のリスクがあるため、嘔吐や痙攣をおこしたときは必ず医療機関へ

栄養と水分をとり、あたたかくして休養すれば、数日で回復することが多い

流行の時期

12月から3月（1月から2月がピーク）  
※4月、5月まで散発的に続くことも



年間を通じて。特に季節の変わり目や疲れているときなど。

〈お問合せ先〉 ☎ : 04-2951-3667

訪問看護ステーションひばり 〒359-0021 埼玉県所沢市東所沢1-11-6-102

ひばりHPからバックナンバーも御覧いただけます→

