

なでしこ通信



済生会神奈川県病院理念

「質のよい医療」「優しい医療」「信頼される医療」を提供します。

11月号



予防で防ごう！インフルエンザ

インフルエンザの季節が近づいてきました。インフルエンザは流行性の疾患であり、いったん流行すると、短期間に多くの人へ感染が広がります。日本では例年 12月～3月に流行します。

今月号では、インフルエンザの予防策についてご紹介します。

インフルエンザの症状

インフルエンザに感染すると、38℃以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛などの全身症状が突然現れます。併せて普通の風邪のように、のどの痛み、鼻水、咳などの症状も見られます。この様な症状がでたら、医療機関を受診しましょう。

インフルエンザの感染経路

インフルエンザの感染経路は、飛沫感染と接触感染です。

- 飛沫感染とは、感染した人が咳をすることで飛んだ飛沫に含まれるウイルスを、別の人が口や鼻から吸い込んでウイルスが体内に入り感染すること。
- 接触感染とは、感染した人が咳を手で押さえた後や、鼻水を手で拭いた後に、手すりやドアノブ、スイッチなどに触れると、その場所にウイルスが付着していて、別の人が触ってしまい、その手で自分の口や鼻に再び触れることにより、粘膜などを通じてウイルスが体内に入り感染すること。

インフルエンザ予防策

流行前のワクチン接種

ワクチンは、かかった場合の重症化防止に有効といわれています。

手洗い

手に付着したウイルスを除去するために、最も有効な方法です。

適度な湿度

室内が乾燥するとのどの粘膜の防御機能が低下して、インフルエンザにかかりやすくなります。適度な湿度（50～60％）を保ちましょう。

バランスのとれた栄養摂取

体の抵抗力を高めるため、日頃からバランスのとれた栄養を摂取するよう心がけましょう。

人混みに外出する際のマスク着用

人が多い場所に外出する際は、マスクを着用すると飛んでくる飛沫を防御しやすくなります。



当院もインフルエンザワクチン接種を行います。
ワクチン接種期間、接種方法等については、後日ご案内致します。



2011年（平成23年）11月 外来休診一覧表

2011/11/21現在

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
|---|---|---|--|--|
| | 11月1日 | 11月2日 | 11月3日 | 11月4日 |
| | <ul style="list-style-type: none"> • 口腔外科 後藤 陽子 休診 <li style="padding-left: 20px;">→代診 あり • 糖尿病/内分泌 宮川 正秀 休診 | <ul style="list-style-type: none"> • リハビリテーション 村岡 香織 休診 | 休 診 日 | <ul style="list-style-type: none"> • 口腔外科 後藤 陽子 休診 <li style="padding-left: 20px;">→代診 あり |
| 11月7日 | 11月8日 | 11月9日 | 11月10日 | 11月11日 |
| <ul style="list-style-type: none"> • 循環器内科 中野 雅嗣 休診 | | | <ul style="list-style-type: none"> • リハビリテーション 江端 広樹 休診 | |
| 11月14日 | 11月15日 | 11月16日 | 11月17日 | 11月18日 |
| <ul style="list-style-type: none"> • 外科 伊藤 康博 休診 <li style="padding-left: 20px;">→代診 あり | | | <ul style="list-style-type: none"> • 神経内科 國本 雅也 休診 • 外科 江川 智久 休診 | <ul style="list-style-type: none"> • 総合診療 宮本 一成 休診 • 外科 青木 輝浩 休診 |
| 11月21日 | 11月22日 | 11月23日 | 11月24日 | 11月25日 |
| <ul style="list-style-type: none"> • 外科 吉井 宏 休診 • 神経内科 國本 雅也 休診 • 内科 町田 洋太 休診 | | 休 診 日 | <ul style="list-style-type: none"> • 整形外科 高橋 勇一郎 休診 <li style="padding-left: 20px;">→代診 あり • 糖尿病・内分泌 小池 陽子 休診 | |
| 11月28日 | 11月29日 | 11月30日 | | |
| <ul style="list-style-type: none"> • 腎臓内科 鯉淵 清人 休診 | | | | |

月の途中で再度変更する場合がございます。詳細は各科外来窓口までお問合せください。