

# 公開医療講座『かわら版』Vol.43



寒～い

## 冬に流行する感染症①

### インフルエンザ流行中！！



冬に流行することが多い感染症。現在町内で流行中のインフルエンザやノロウイルスなどかかると苦しくつらいため特に気を付けておきたいものです。そこで、インフルエンザとノロウイルスについての情報をまとめました。

### インフルエンザの症状

典型的なインフルエンザでは、咳や頭痛、鼻水やのどの痛みなどの上気道症状に加えて38度以上の高熱、倦怠(けんたい)感や関節痛などの全身症状が起こります。このような症状が急に表れるのもインフルエンザの特徴です。最近の研究では、コロナの時にも言われていましたが、軽症例や無症候性感染の人も多くいると言われています。高齢者や乳幼児、妊婦さん、免疫力が低い人はインフルエンザにかかると重症化の恐れがありますので特に注意が必要です。



### インフルエンザワクチン

インフルエンザワクチンを接種すると、年齢にもよりますが発症を約50～60%減少させる、重症化を防ぎ成人の入院を約70%減少させる、高齢者の死亡リスクを約80%減少させるといった報告があります。ワクチン接種後、約2週間経つとウイルスと闘う「抗体」ができ、最も効果が高くなるのは、接種後1～2か月後です。本来インフルエンザは、1月2月に流行するのですが、全国的に流行のピークが早まっていますので、受験生や旅行など大切な予定がある方は計画的に予防接種を受けましょう！

当院はインフルエンザワクチンがご予約不要で接種可能です！



### インフルエンザワクチンに関するQ&A

Q1.すでにインフルエンザに罹ったけどワクチンは接種したほうが良いのでしょうか？

A.接種したほうが良いです。

その理由は…、インフルエンザワクチンは毎年、その年の流行を予測して4種類のウイルス株を選定し製造されていますが、2、3種類が同時に流行することもあり、違う種類のインフルエンザにかかることがあるためです。

Q2.インフルエンザに罹った後はどのくらいの間隔をあけると良いのでしょうか？

A.インフルエンザは感染後、治療薬を開始すれば1週間以内で症状が改善することがほとんどです。症状が回復してから1～2週間間隔をあければいつでも接種可能です。

ワクチンどうしよう？

### 【インフルエンザの予防】

#### ① マスクの着用

人ごみに出る時や、咳が出る時 など

#### ② 室内の湿度・室温

湿度：50～70% 室温：20～25度程度に保つ

#### ③ 生活習慣

適度な運動 睡眠時間の確保 バランスの良い食事



☆インフルエンザはアルコール消毒が効果的です。手指消毒をしましょう。



## 冬に流行する感染症②



IMSグループ道南ロイヤル病院  
医療公開講座『かわら版』vol.43

### ノロウイルスについて知っておこう！



ノロウイルス(感染性胃腸炎)は感染力がとても強く、流行期は11月～3月です。感染経路は主に2つ。1つは食べ物を介した感染で、特にノロウイルスをためやすい牡蠣(かき)による感染が多くなっています。もう1つは、人から人への感染で感染者が「吐いたもの」や「便」に触れた手を介して、ノロウイルスが体内に入ることによって感染します。感染を広げないためにも吐物をきちんと処理することが大切です。

#### ノロウイルスの症状は？

①強い吐き気 ②おう吐 ③下痢  
体内に増殖したウイルスを排泄しようとしてこのような症状が出ます。多くの場合、1～2日で症状は治まり、自然に回復します。  
**\*脱水予防のため水分摂取を！**



- ・嘔吐が半日～1日以上続く場合
- ・乳幼児はぐったりしている場合
- ・尿が半日以上でない 唇が渇いている

病院受診



家庭で対処する時は下痢止めを使用しないでください。腸の動きが弱くなりウイルスが排泄されにくく治りが遅くなります。

☆ノロウイルスにはアルコールは無効です。消毒はハイターなどの次亜塩素酸が効果的です

### 皮膚科外来診療のお知らせ

R5年12月とR6年1月の皮膚科外来診療は下記の通りとなります。

< 令和5年12月 >

日にち	午前診療	午後診療
1日(金)		14:00～17:00 *病棟回診後
2日(土)	8:30～11:30	
15日(金)		14:00～17:00 *病棟回診後
16日(土)	8:30～11:30	
29日(金)		14:00～17:00 *病棟回診後
30日(土)	8:30～11:30	

< 令和6年1月 >

日にち	午前診療	午後診療
5日(金)		14:00～17:00 *病棟回診後
6日(土)	8:30～11:30	
19日(金)		14:00～17:00 *病棟回診後
20日(土)	8:30～11:30	

\* 金曜午後の診療は病棟回診後の14:30頃開始となります。  
\* 病棟回診の状況によっては時間が前後することもあります。  
地域医療連携室 令和6年11月27日

### 今月のひとさら～のり塩ささみかつ～

栄養士:田原 史夕

本格的に雪も積もり始めましたね。雪かきなどの力仕事が増えるこれからの時期にピッタリなメニューをご紹介します！  
鶏ささみは筋肉のもととなる、たんぱく質が豊富です。その他にも、代謝に必要なナイアシンや、血管の健康を保ち骨の形成を促すビタミンKなど、ビタミン類が多く含まれています。

#### 材料

- ・鶏ささみ 6本(300g)
- ・片栗粉 大さじ1
- ・パン粉 大さじ10
- ・青のり 大さじ1

#### [A]

- ・酒、醤油 各小さじ1
- ・和風だし 小さじ1.5
- ・マヨネーズ 大さじ1

#### 作り方

- ①鶏ささみは縦半分に切り筋を取る。
- ②①に【A】と片栗粉を加えて揉み込み、20分程冷蔵庫へ。
- ③パン粉と青のりを混ぜて②全体にまぶす。
- ④フライパンに油を入れ中火で熱し、両面こんがり揚げ焼きにする。



### 豆知識

#### 知ってますか？ COPDと骨粗しょう症の関係

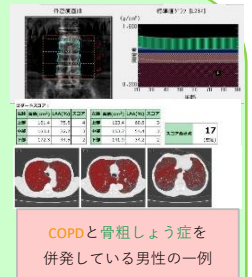
担当：放射線科

COPDは慢性閉塞性肺疾患と言い、肺の組織が壊れ、酸素を取り込みづらくなってしまいう病気です。一番の原因として喫煙が挙げられます。

骨粗しょう症は骨が脆くなってしまい、骨折しやすくなってしまいう病気です。

こちらは栄養不足や運動不足、痩せすぎが主な原因となります。基本的には女性に多い病気ですが、実はCOPDも大きな原因となり、発症している場合、骨粗しょう症になりづらいつとされている男性でも骨粗しょう症を引き起こしてしまうことが多くなります。

当院では、COPDの進行度を検査できる胸部CT検査、骨粗しょう症の進行度を検査できるDXA検査を行っています。今なら2024年3月31日までの期間限定で、胸部・腹部CT検査(肺解析・体脂肪解析付き)、DXA検査、肺スパイロ検査のセットを特別価格の11,000円(税込)で受けることができますので、この機会にぜひお試しください！



COPDと骨粗しょう症を併発している男性の一例