

1月号



加藤内科 広報新聞

まだまだ寒い季節が続きます。寒さに負けないようできるだけ体を動かして規則正しい生活をおくりましょう。

インフルエンザが流行しています

インフルエンザとは、インフルエンザウイルスによって引き起こされる病気で、単なる風邪とはまったく違うものです。症状が強く、肺炎などの合併症を起こしやすいので、注意が必要です。



インフルエンザの症状

- はじめにゾクゾクする寒気(悪寒)がある。
- 38℃以上の高熱が出る
- 熱と同時に、頭痛や腰・手足の筋肉痛、関節痛などの全身症状が現れる。
- その後、のどの痛み、咳、鼻水といった症状が出てくる。
- 1週間程度で回復するが、乾いた咳や全身の倦怠感がしばらく残ることがある。
- 全ての症状が揃うとは限りません。発熱が無い場合もあります。

インフルエンザにかかったら

- 市販の風邪薬は、発熱、鼻汁、鼻づまりなどの症状をやわらげることはできますが、インフルエンザに直接効くものではありません。
- インフルエンザウイルスの増殖を阻害する抗インフルエンザウイルス剤を内服することで早く症状をやわらげ重症化を防ぐことができます。
- 発症後40～48時間以内に服用しなければ効果が減ってしまうと言われておりますので、症状が出現したら自宅で様子を見ずに、まずお電話で相談してください。

インフルエンザを予防するには

- 最大の予防法は予防接種です。特に体力のない幼児や高齢者は命に関わることもありますので予防接種を受けておきましょう。
- インフルエンザの場合は、手洗いうがい、マスクなどでは予防効果が不十分です。人ごみなど感染しそうな場所には行かないようにしましょう。
- 寝不足や過労などを避け、バランスのとれた食事を心がけて抵抗力を高めておきましょう。

ワクチンは接種してから約2週間経たなければ免疫ができないので、インフルエンザの流行する前(11月～12月上旬頃)に接種しておくようにしましょう!



インフルエンザに罹った時の解熱鎮痛剤の使用について

- ・ 幼い子供から 19 歳の未成年者にたいしては、インフルエンザの時の NSAIDs(下記参照)の使用は「インフルエンザ脳症」や「ライ症候群」を引き起こす可能性があるため原則禁忌となっています。
- ・ 成人の場合は、NSAIDs の使用によって上記のような病気を併発することが低いため、NSAIDs が処方されることがあります。当院でも成人の方にはロキソニンを処方することがあります。
- ・ 同じ NSAIDs でも、ボルタレンは「インフルエンザ脳症」や「ライ症候群」を発症し重症化させるリスクがあることから、インフルエンザの時は使用しません。
- ・ 自己判断で解熱鎮痛剤を使用せず、医師に相談して適切なお薬を処方してもらいましょう。

また、全国的に、咳止めやインフルエンザ治療薬等が品薄になっております。当院の在庫もほとんどありませんので、処方箋をお出しします。院外の調剤薬局にてお薬を受け取ってください。

くれぐれも予防の目的では風邪薬はお出しできませんので、ご注意ください。



NSAIDs

ロキソニン ボルタレン イブ
セレコックス バファリン など

NSAIDs ではない

カロナール アセトアミノフェン
小児用バファリン など



今年度の特定健診は受けられましたか？

特定健診とは、2008 年から全国の自治体で導入された、健康診断です。いわゆる『メタボ健診』と言われている健診です。身体計測、血圧測定、尿検査、血液検査を行います。(心電図や眼底検査を受ける場合もあります。)

費用は無料です。(社会保険の扶養家族の方は一部費用がかかります。)

今年度まだ受けていない方は、3月までにぜひ受けてください。健康で長生きできるようにメタボを早期発見して健康管理を行いましょう。詳しくはスタッフにお尋ねください。

