

インフルエンザはウイルス感染症です。ほかに感染症を起こす代表的な病原体として「細菌」がありますが、この二つは似て非なるもの。細菌は栄養を摂れば自力で増殖するのに対し、ウイルスは自分の力では増殖できません。生きて細胞に取り付き、その力を利用して増殖し、どんどん宿主を変えていきます。

またウイルスには、細菌を殺す作用をもつ抗生物質が効きません。インフルエンザで高熱が出た場合に“家に残っていた抗生物質”を飲んで効果はありません。これは普通の風邪のときも同じです。

但し、インフルエンザや風邪で体が弱ると細菌の攻撃を受けやすくなります。その場合は医師の指示に従って、正しくお薬を飲んでください。

掲示板

季節性インフルエンザ予防接種のご案内

新型インフルエンザのことばかりに気が取られがちですが、従来のA型・B型という季節性インフルエンザにも油断はできません。今年も予防接種を実施します。

【対象】患者さん、及び主に介護をされているご家族（主介護者）の方
【費用】名古屋市内在住の65歳以上の方／1,000円
それ以外の方（65歳未満の方）／3,000円（自費）
【場所】ご自宅です。受けられます。
【時期】10月下旬より

※新型インフルエンザの予防接種については、随時ご案内する予定です。

次回「家族会」のご案内

在宅患者さんの看護・介護を続けるご家族の方が、日々の想いや悩み、ご経験を兼ねて語り合える場です。お気軽にご参加ください。

【日時】11月10日（火）13時30分～15時30分
【場所】今池ガスビルD会議室
【お申込】三つ葉在宅クリニック 栄（担当/新田）
電話 052-950-2671 まで

※会の運営上、事前のお申し込みをお願いしておりますが、お申し込みをされていなくても当日参加していただけます。

〈前回の家族会より〉

ご自分のための時間も大切に・・・

特に患者さんが常時介護を必要とされる場合などは、たいへんな時があると思います。どんなに大切に思っている相手でも、疲れているときには優しくなれないこともありますよね。

用事を済ませるために外出したついでに、喫茶店でコーヒーを飲んでホッと一息ついたり、絵画展で美しい絵を観たり。自分が静かに楽しめる時間を過ごして家に帰ったら、いつもよりずっといい時間を患者さんと過ごしていた…。そんなご経験をお持ちの方もいらっしゃると思います。

お疲れのときは無理をせず、思い切って他人の力を利用して、ご自分の時間を探してみてください。



ご意見・ご質問は

栄・山中 各クリニック
「ニュースレター」係まで

医療法人 三つ葉

三つ葉在宅クリニック 栄

〒461-0005 名古屋市東区東桜 1-1-6 住友商事名古屋ビル 8F
TEL 052-950-2671 FAX 052-950-2672

三つ葉在宅クリニック 山中

〒466-0828 名古屋市昭和区山中町 1-30
TEL 052-752-2201 FAX 052-752-2556

[URL] <http://www.mitsuba-clinic.jp/>

私たちの理念

最高の在宅サービスを提供し、安心して暮らせる社会を創造する

安心を支えるために

- いつでもお応えします
- 患者さんが中心です
- 地域で支えます

三つ葉だより

特集「インフルエンザを乗り切ろう！」

新型インフルエンザが流行しはじめました。

“新型”ですから、だれもかかったことがなく免疫もありません。しかし、症状の重さや感染力は従来の季節性インフルエンザと大きく違いはないといわれています。

ご自宅での日々の暮らしの中で、しっかり予防をするとともに、身近な人やご自分がかかってもあわてず、落ち着いてゆっくり休んでください。



新型インフルエンザって?!

インフルエンザは、季節性・新型ともにインフルエンザウイルスが体内に入って増殖することにより発症します。ウイルスに対して体が強く反応し、さまざまな症状が出ます。

● どんな症状が出ますか?

突然の高熱が大きな特徴です。ほかに、咳、のどの痛み、体のだるさ、鼻水・鼻づまり、頭痛などがあり、下痢やおう吐を伴うことも多いといわれています。これらの症状を感じたらご連絡ください。

通常、数日で熱が下がりますが、その後2日程度は他の人に感染する可能性がありますので、症状が出てから1週間くらいは外出を控えます。

【チェック項目】

- 突然の高熱
- 咳
- のどの痛み
- 頭痛
- 体のだるさ
- 鼻水・鼻づまり
- 下痢・おう吐

● 対処の方法は?

ウイルス感染症であるインフルエンザを根本的に治す薬は基本的にはありません。「タミフル」「リレンザ」といった抗インフルエンザウイルス薬は、ウイルスの増殖を抑えるといわれています。発症後すぐに使用を開始することで、症状を和らげたり重症化を防ぐ可能性が高くなります。

もともと元気な方で症状が軽ければ、抗ウイルス薬を手に入れるために外出するよりも、解熱剤などの常備薬を飲んで静養したほうがいい場合もあります。ただし次のような症状がある場合には、重症化のおそれがありますので医師にご連絡ください。

【チェック項目】

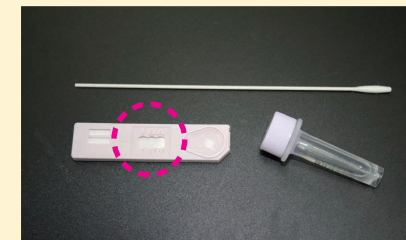
- 呼吸困難または息切れがある
- 胸の痛みが続いている
- 嘔吐や下痢が続いている
- 3日以上、発熱が続いている
- 症状が長引いていて悪化してきた



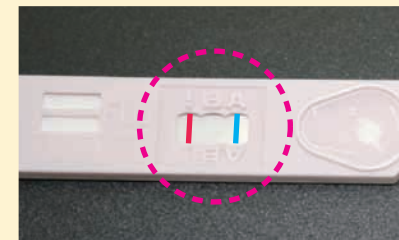
検査をします!

インフルエンザの検査について

インフルエンザであるかどうかを調べるために、鼻の奥から専用の綿棒を使用して検体を採取し検査します。結果は10～15分程度で出ます。



専用の検査キットを使います。



A型(または新型)かB型か判断します。

私たちが予防に努めています!

「インフルエンザかな?」と思われた方へのお願い

インフルエンザ検査のために医師が訪問する際、

- 患者さん、ご家族ともにできるだけマスクを着用してください。
- 医師は医療用のマスクと防護服を着用します。

これは、私たち医療者自身が感染して、他の患者さんや地域の人たちへの媒介者とならないためです。

こんな格好で伺いますが、怖がらないでくださいね。



なんといっても一番大切なのは予防!

● インフルエンザはどうやって感染するの?

インフルエンザウイルスは、「飛沫」と「接触」によって感染します。感染した人が咳やくしゃみをしたときに飛び散る飛沫を吸い込んだり、ウイルスに触れた手で目や鼻の粘膜を触ったりすることで感染します。

予防の基本

- 手洗いの徹底
(手のひら・甲、爪、指の間・親指まわり、手首もしっかり!)
- 外出を控える。人混みに出るときはマスクを着用する。

かかってしまったら・・・

- マスクを着用しましょう。
- 咳をするときは周りの人からなるべく離れましょう。
- 水分補給と十分な睡眠を心がけましょう。
- 熱が下がってから2日程度は外出を控えましょう。

同居の方は・・・

- 患者さんと接するときは、マスクを着用しましょう。
- 患者さんの看護をしたあとは、手をこまめに洗いましょう。
- 可能なら患者さんと別の部屋で過ごしましょう。
- 疲れているときは無理せずゆっくり休みましょう。

主介護者の方がインフルエンザにかかって患者さんのケアができないなど、在宅生活に支障が出る場合は、ご相談ください。

抗インフルエンザウイルス薬を 予防的に処方することができます。



「一緒に住んでいるお孫さんの学校で集団発生した」「週1回来てくれる娘がかかってしまった」など、身近な方がかかると心配ですね。そのような場合に、抗インフルエンザウイルス薬を予防目的で処方できます。ただし、この分の薬代は自費となります。(1日1回・7日分で約2,600円)

(参考)厚生労働省ウェブサイト