Cocofamilia NUMAZU
ココファミリア沼津

ココファミリア 通信 第2号
2017/11/1

サービス付き高齢者向け住宅
ココファミリア沼津
さん・さぽーと
デイサービス・訪問介護・訪問看護

訪問看護 さん・さぽーと

今年もあと二か月となりました。いよいよ、あの季節がやって来ますね！
そうです！毎年秋から冬にかけては、インフルエンザの流行シーズンです。高熱や関節の痛みなどを伴い、人によっては重症化するおそれもあります。流行を防ぐためには、原因となるウイルスを体内に侵入させないことや周囲にうつさないようにすることが重要です。インフルエンザの感染を広げないために一人一人が”かからない・うつさない”対策を実践しましょう。今月号では『インフルエンザ』について特集します。

どうやって感染するの？

～感染経路は「飛沫感染」と「接触感染」～

インフルエンザがどのようにして感染するのかを知っておきましょう。インフルエンザウイルスの感染経路は、飛沫感染（ひまつ）と接触感染の2つがあります。インフルエンザを予防するためには、こうした飛沫感染、接触感染といった感染経路を絶つことが重要です。

インフルエンザから身を守るためには？

～正しい手洗いや普段の健康管理、予防接種で感染を防ぐ～

（1）正しい手洗い

私たちは毎日、様々なものに触れていますが、それらに触れることにより、自分の手にもウイルスが付着している可能性があります。ウイルスの体内侵入を防ぐため以下のことを心がけましょう。

＊外出からの帰宅時や調理の前後、食事前などこまめに手を洗う。

＊ウイルスは石けんに弱いため、次の正しい方法で石けんを使う。

（2）ふだんの健康管理

インフルエンザは免疫力が弱っていると、感染しやすくなりますし、感染したときに症状が重くなってしまうおそれがあります。普段から、十分な睡眠とバランスのよい食事を心がけ、免疫力を高めておきましょう。

（3）予防接種を受ける

予防接種（ワクチン）は、インフルエンザが発症する可能性を減らし、もし発症しても重い症状になるのを防ぐ効果があります。重症化しやすい方は、医師と相談して予防接種を受けることも考えてみましょう。
ワクチンの効果が持続する期間は一般的に5か月程度です。また、流行するウイルスの型は毎年変わるため毎年、接種することが望まれます。※ワクチンを打っていてもインフルエンザにかかる場合があります。

（4）適度な湿度を保つ

空気が乾燥すると、のどの粘膜の防御機能が低下します。乾燥しやすい室内では加湿器などを使って、適切な湿度（50％～60％）を保つことも効果的です。

（5）人混みや繁華街への外出を控える

インフルエンザが流行してきたら、不要不急のときはなるべく、人混みや繁華街への外出を控えましょう。

正しい手の洗い方

手洗いの前に
・爪は短く切っておきましょう
・時計や指輪は外しておきましょう

石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、
清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

11月の予定表

8日	避難訓練（火災　）
14日	スマイルさん （音楽に合わせて楽しくいっぱい体を動かしますよ）
27日	おやじバンド
30日	お誕生日会

11月　1日（水）　日直：岡宮 ココ

『富士山初冠雪』のニュースがやっていました。

今年は平年より２３日遅く、昨年より３日早い観測だったそうです。これから雪化粧をした美しい富士山を見られるシーズンになります。晴天の日には青空に映える圧巻の富士山が楽しめそうですね！

同時に空気が乾燥する季節にもなりますので、ご注意くださいませ ☺

インフルエンザかな？と思ったら…

～早めに医療機関へ受診し、安静に～

もし、急に38度以上の発熱が出て、咳やのどの痛み、全身の倦怠感を伴うなどインフルエンザが疑われる症状が出た場合には、早めに医療機関を受診しましょう。特に、幼児や高齢者、持病のある方は肺炎や脳症などの合併症が現れるなど、重症化する可能性があります。

<こんな症状があったらすぐに医療機関で受診してください>

- **けいれんしたり呼びかけにこたえない**
- **呼吸が速い、または息切れがある**　**・胸の痛みが続いている**
- **呼吸困難、苦しそう**　**・おう吐や下痢が続いている**
- **顔色が悪い（青白）**　**・症状が長引いて悪化してきた**

（2）安静にする

睡眠を十分にとるなど安静にして休養しましょう。

（3）水分補給

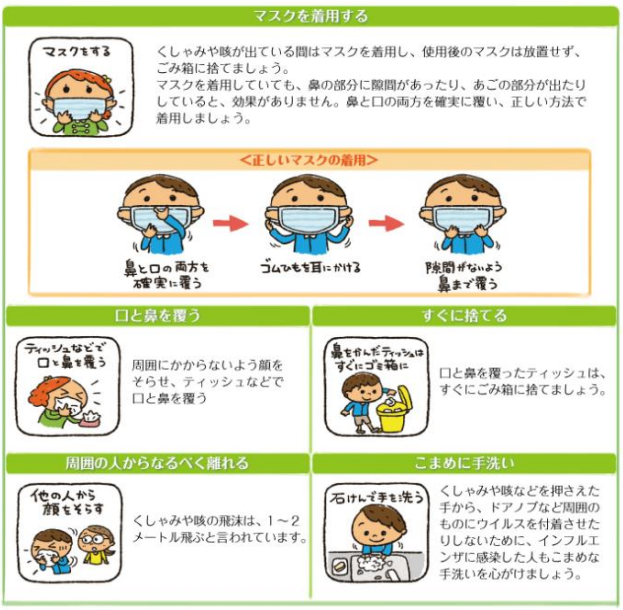
高熱による発汗での脱水症状を予防するために、症状がある間は、こまめに水分の補給が必要です。

（4）薬は医師の指示に従って正しく服用

医師が必要と認めた場合には、抗インフルエンザウイルス薬が処方されます。抗インフルエンザウイルス薬の服用を適切な時期（発症から48時間以内）に開始すると、発熱期間は通常1～2日間短縮され、ウイルス排出量も減少します。なお症状が出てから48時間以降に服用を開始した場合、十分な効果は期待できませんが、医師の指示（用法や用量、服用する日数など）を守って服用してください。

他の人にうつさないためには？

～『咳エチケット』で他の人にうつさない～



お問合せ先

（株）　サン・サポート

〒 410-0011　沼津市岡宮991-30　　☎ 055-955-7030（代表）