

ひびこれこうじっ
日々是好日 新年号

発行/ ミチヒロ胃腸内科クリニック 〒010-0041 秋田市広面字鍋沼 93-1

☎018-893-6655 ホームページ <http://www.michihiro-clinic.com>



インフルエンザに注意しましょう。

12月から例年インフルエンザが流行しています。一般の風邪とは違い、症状が重く、特に乳幼児や高齢者などの抵抗力の弱い方がかかると重症化しやすい油断できない病気です。十分な対策をとることが大事です。

インフルエンザは感染している人のくしゃみや咳、唾などの飛沫と一緒に放出されたウイルスを、のどや鼻から吸い込むことによって感染します。

日常生活での注意点は、外出後に手を洗い、うがいをしてウイルスを洗い

流すことやそもそも流行しているときは人込みへの外出をひかえ、混雑する時間帯や週末はさけて、すいているウィークデイに出かけたり、必ずマスクをして出かけることなども大切です。ほかにも、適度な湿度を保持して、粘膜のバリア機能を温存し、ウイルスの活発な活動を抑えることや、抵抗力を高めるために十分な栄養摂取や、休養をとることも有効です。

インフルエンザに感染すると、一般の風邪症状のほか、高い熱と、強い全身症状（だるさ、関節痛、悪寒、筋肉痛など）がみられます。重症化がこわいのですが、**肺炎と髄膜炎が問題**ですので、**強い頭痛**で首がうまく動かなくなったり、咳がひどくなるようなら、気をつけなければなりません。いずれ感染が疑われたら、早めに医療機関を受診していただきたいと思います。

