

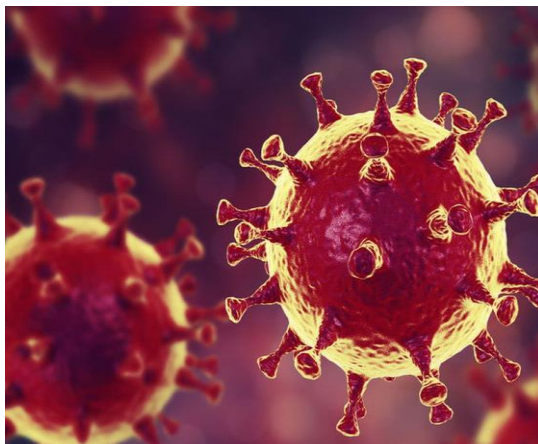
病児保育室「あんず」のチョットアノネ

No. 76 (2023. 9. 20.)

テーマ: 早くもインフルエンザ注意報

インフルエンザ流行が始まる

新型コロナウイルス感染症の流行が見られてから、初めの 2 年間はインフルエンザの流行がほとんどみられず、昨シーズンは小さな流行しか見られませんでした。季節性インフルエンザは、日本では例年 12 月～3 月が流行シーズンですが、今年はインフルエンザの流行が年内に始まり、7 週間連続で増加し、インフルエンザ注意報が出されました。現在は新型コロナウイルス感染症も流行しており、インフルエンザと新型コロナウイルス感染症の同時流行となっています。亶理郡内でもインフルエンザの患者さんがみられており、A 型インフルエンザが 95%、B 型インフルエンザが 5% の割合です。普通の風邪の多くは、のどの痛み、鼻汁、くしゃみや咳等の症状が中心で、全身症状はあまり見られません。しかし、インフルエンザや新型コロナウイルス感染症では高熱がみられ重症化する危険性があり注意が必要です。症状だけでは普通感冒、インフルエンザ、新型コロナの区別は困難であり、迅速検査により診断をすることが重要です。



インフルエンザウイルス

インフルエンザの予防

- ① 流行前のワクチン接種: 発病防止に対する有効率は 60% です、またインフルエンザ脳症などの重症化を予防する効果があります。新型コロナのワクチンも同時におこなっておくのも大切です。
- ② きちんと手洗い: 流水・石鹸による手洗いはインフルエンザウイルスを物理的に除去するため有効です。アルコール製剤による手指衛生も効果があります。新型コロナにも有効です。
- ③ 適度な湿度の保持: 加湿器などを使って適切な湿度 (50~60%) を保つ。
- ④ 十分な休養とバランスの取れた栄養摂取: 体の抵抗力を高めるため。
- ⑤ 三密を避ける: 新型コロナでも大切。
- ⑥ 咳エチケットの徹底。

インフルエンザ肺炎やインフルエンザ脳症に注意

咳が激しく熱も続き、呼吸が苦しいような状態があれば、**インフルエンザ肺炎**の可能性ががあります。**インフルエンザ脳症**の症状は急性の**意識障害**が 100%、**痙攣(けいれん)**が約 80%、**異常言動**が約 20~30% との報告があり、このような症状があらわれた場合は、直ちに診察を受ける必要があります。

現在流行している病気は何ですか？

宮城県内では: 第 1 位	新型コロナ、	第 2 位	インフルエンザ、	第 3 位	感染性胃腸炎
亶理郡内では: 第 1 位	新型コロナ、	第 2 位	感染性胃腸炎、	第 3 位	インフルエンザ

大友医院病児保育室「あんず」より

連日 30 度を超える残暑も徐々に和らいできたようですが、インフルエンザが流行してきました。新型コロナウイルス感染症も若干減少傾向にありますが、まだ患者さんは多くインフルエンザと同時流行となっています。この時期は生活リズムが乱れがちになり、体調も不安定になりやすくなっています。元気に過ごすために、食事、運動、睡眠のバランスを大切にしていきましょう。



病児保育室「あんず」: 電話 0223-35-6455