

オレンジ通信

かとう内科並木通り診療所
岡山市南区並木町2丁目27-5
TEL (086) 264-8855
平成29年2月3日発行



40号



医療法人社団
かとう内科並木通り診療所

健康管理室
保健師
管理栄養士

藤井 清子
則武 明希

健康管理室は、広く地域の皆様が健康な生活を送れるように開設された“かとう内科並木通り診療所”の窓口です。家庭医として病気の治療・予防についてはもちろん、地域の勉強会への出張など幅広く活動いたします。お気軽に声をかけてください。

岡山県で インフルエンザ警報 が発令されました

風邪とインフルエンザの違い

【風邪】

鼻水や喉の痛みなどの局所症状
1年を通しひくことがあります。

【インフルエンザ】

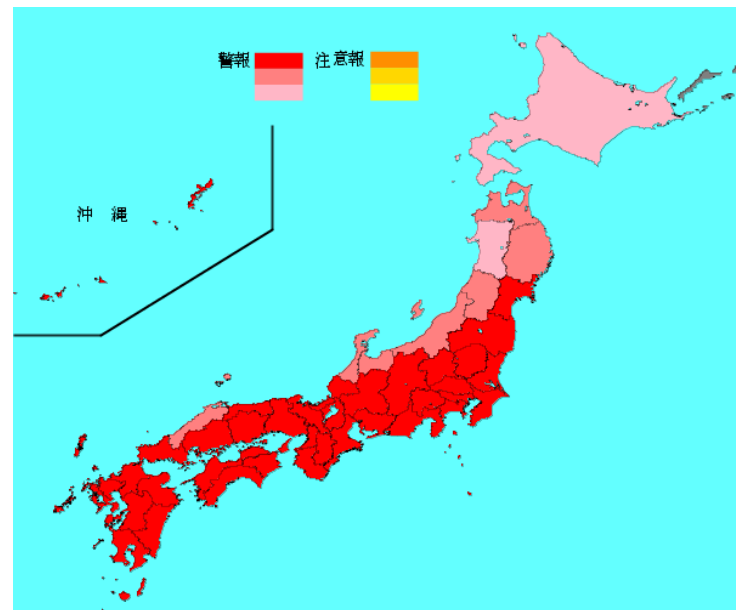
38℃以上の発熱や咳、喉の痛み、
全身の倦怠感や関節の痛みなどの全身症状。

1～2月に流行のピーク。

ただし4月、5月まで散発的に流行する事も。

熱が出ない
こともある

予防にはマスク着用



2018年1月15日～2018年1月21日
(2018年1月24日現在)
(NIID 国立感染症研究所HPより)

重症化のサイン

このような症状を認めるときは、
すぐに医療機関を受診してください。

子供では・・・

- 呼吸が速い、苦しそう
- 顔色が悪い(青白)
- 嘔吐や下痢が続いている
- 症状が長引いて悪化してきた
- 痙攣したり呼びかけにこたえない

大人では・・・

- 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
- 症状が長引いて悪化してきた



来てますか？ 咳エチケット



裏面へ

⚠️ 咳エチケット違反していませんか？

何もせずに咳やくしゃみをする



咳やくしゃみをするとき、しぶきが2mほど飛びます。しぶきには病原体が含まれている可能性があり、他の人に病気をうつす可能性があります。

咳やくしゃみを手でおさえる



咳やくしゃみを手でおさえると、その手にウイルスが付着します。ドアノブなどを介して他の人に病気をうつす可能性があります。



咳エチケット用のマスクは、薬局やコンビニ等で市販されている不織布（ふしょくふ）製マスクの使用が推奨されています。



他人への感染を防ぐため、咳エチケットを行ないましょう

3つの咳エチケット

電車や職場、学校など人が集まる場所でやろう

① マスクを着用する (口・鼻を覆う)

鼻から顎までを覆い、隙間がないようにつけましょう。



① マスクがない時



① とっさの時



② ティッシュ・ハンカチで 口・鼻を覆う

ティッシュ：使ったらすぐに
ゴミ箱に捨てましょう。
ハンカチ：使ったらなるべく
早く洗いましょう。

③ 袖で口・鼻を覆う

マスクやティッシュ・ハンカチが使えない時は、袖や上着の内側で口・鼻を覆いましょう。

こまめに手を洗うことでも病原体が拡がらないようにすることができます。他の人への感染を防ぐため、熱がさがってから2日目まで、または、発熱や咳(せき)、のどの痛みなど症状がはじまった日の翌日から7日目までは外出を控えましょう。