

ほけんだより 1月

平成26年1月 No.116

広島市立己斐上中学校
保健室 森谷洋子



1月を陰暦では「睦月」といいます。親類や知人がお互いに行き来して和やかに宴会をして仲睦まじくする月を意味しているといわれます。(その他「生月(うむつき)」「元月(もつつき)」が「むつき」に転じたという説もあります。)

今年(今年)は うま年で ける力が強いことから 悪いことを踏躰(けと)ばすお守りとしている地域もあるそうです。この1年、楽しい学校、学級で元気に過ごし よいことがたくさんあるといいですね。

インフルエンザに注意

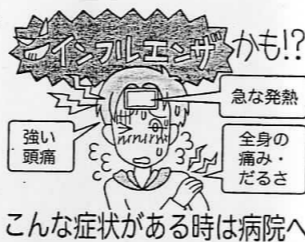


インフルエンザが流行する時期となりました。全国的には すでに12月下旬に流行開始のレベルまで患者数は増加しました。

広島市内でも、日増しに患者数は増加していて、1月7日には「流行」のレベルまで達しました。過去の動向を見ると4~6週間のうちに流行のピークを過ぎると予測されています。

国立感染症研究所は 札幌市で タミフルやラピアクタなど抗ウイルス薬に耐性を持つインフルエンザ(タミフルやラピアクタが効きにくいインフルエンザ)が検出されたことを発表しました。リレンザとイナビルは 効果があったとのことですが、

ウイルスが 薬剤耐性(薬が効かない)になってしまうことはよくあります。インフルエンザかなと思ったら 早めに受診しましょう。



インフルエンザの治療

1 ぐあいの悪いときには 早めに病院で診てもらおう

抗インフルエンザウイルス薬(リレンザ(吸入薬)、イナビル(吸入薬)、タミフル(内服薬) ラピアクタ(点滴薬)など)を 発症から48時間以内に服用すると、発熱期間が1~2日間短縮され ウイルス排出量も減少します。熱が下がっても 医師の指示通り 服用する日数を守りましょう。

2 安静にして しっかり睡眠・休養をとろう

抗ウイルス薬はウイルスの増殖を抑え 病気の悪化を防ぎますが、治すには自分の抵抗力を高めるために 十分に睡眠や休養をとることが大切です。

一般的に インフルエンザ発症前日から発症後3~7日間はウイルスを排出するといわれています。ウイルスを排出している間は 外出をしないように心がけましょう。

インフルエンザは「学校感染症」の一つで、「出席停止」となります。出席停止期間は、「発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日を経過するまで」となっています。(ただし、病状により医師が、感染のおそれがないと認めるときには 登校可能です。)

登校する場合には かならず医師の許可をもらいましょう。

3 水分を十分にこらう (お茶、スープなど飲みたいものでよい。)

発熱すると熱を下げるように たくさん汗をかき 体の水分が奪われます。また、呼吸が荒くなるので 呼吸からも水分が奪われます。

インフルエンザなどの病気にかかると 体はウイルスをやっつけるため抵抗力を発揮しようとがんばりますが そのエネルギーを使うときに たくさんの水分が必要となります。だるくて食欲もないし、口から入る水分が少なくなるので 水分不足、すなわち脱水の状態になってしまいます。



冬も水分補給はたいせつ!

4 せきやくしゃみなどの症状のあるときには、マスクをしよう

先ほど述べたとおり、インフルエンザ発症前日から 発症3~7日間はウイルスを排出しますが その排出期間は個人差があります。せきやくしゃみなどの症状が続いている場合には マスクを着用し まわりの人にうつさないようにしましょう。

マスクは 不織布マスクの使用が推奨されています。いわゆる 使い捨てマスクが不織布マスクです。

フクジュソウ (福寿草) 春を告げる花の代表



インフルエンザの予防

まずは予防が一番です。手洗い、うがいはもちろん、目ごころからの規則正しい生活や十分な睡眠、栄養バランスのよい食事、外出時のマスク着用などが大切です。

予防が大切!

参考: 厚生労働省 平成25年度 インフルエンザ総合対策

知っていますか

全国約5,000のインフルエンザ定点医療機関を後診した患者数が定められた基準を超えるときインフルエンザ注意報や警報が発令されます。

動向に注意!

流行開始の目安	定点当たり1.0人を超えた週
注意報レベル	定点当たり10.0人を超えた週
警報レベル	定点当たり30.0人を超えた週

