



# けんこう

# 1月号

平成 23 年 12 月 15 日発行 / 369  
編集・発行  
佐渡市立両津病院 地域医療部  
佐渡市浜田 177 - 1  
23 - 5111 内線 (202)

(この用紙は資源保護のため再生紙を使用しています)

## 1 月巡回日程表

● 毎月 1 回は保険証の提出を●

会場	日	時	診療受付時間
鷺崎	16日(月)		午後2:00~3:00
見立	18日(水)		午後2:00~2:30
虫崎		午後3:00~3:30	
北鷓島	5日(木)	26日(木)	午後2:15~2:45
真更川			午後3:00~3:30
江積	23日(月)		午後2:30~3:00
北小浦	11日(水)	25日(水)	午後2:00~2:30
黒姫			午後3:00~3:30
願	12日(木)		午後2:10~2:40
藻浦		午後3:10~3:40	



新年明けまして  
おめでとうございます

今年も皆様の健康  
管理に努めさせてい  
たきます。よろし  
くお願いいたします。



## インフルエンザ 一問一答

みんなで知って、みんなで注意!

前回に続き、インフルエンザ  
についてお知らせします。



### Q 4 .インフルエンザがうつらないようにするにはどうすればいいの?

飛沫感染、接触感染といった感染経路を断つことが大事です。

- ・ 人が多く集まる場所から帰ってきたときには手洗いを心がけましょう。
- ・ アルコールを含んだ消毒液で手を消毒するのも効果的です。
- ・ 普段からの健康管理も重要です。栄養と睡眠を十分にとり、抵抗力を高めておくこともインフルエンザの発症を防ぐ効果があります。

また、予防接種も重要です。

- ・ 予防接種は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ぎます。
- ・ ただしワクチンの効果が持続する期間は、一般的には5か月ほどです。
- ・ また、流行するウイルスの型も変わるので、毎年、定期的に接種することが望まれます。

### Q 6 .インフルエンザではどんな症状が出たら医療機関へ行けばいいの?

目安として、比較的急速に38 以上の発熱があり、せきやのどの痛み、全身の倦怠感を伴う場合はインフルエンザに感染している可能性があります。こういった症状がある場合は早めに医療機関を受診しましょう。

お年寄りやお子さん、妊娠さん、持病のある方、そして下記のような重症化のサインがみられる場合は、すぐに医療機関を受診してください。

### 重症化のサイン

#### お子さんでは

けいれんしたりよびかけにこたえない  
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

#### 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

### Q 5 .インフルエンザ で症状が重くなりや すい人はどんな人?

注意が必要なのは次の  
方々です。

- ・ お年寄り・ お子さん・ 妊婦さん・ 慢性閉塞性肺疾患(COPD)・ 喘息・ 慢性心疾患・ 糖尿病といった持病のある方。

持病のある方は主治医  
にご相談ください。

主治医と相談してできるだ  
け予防接種を受けましょ  
う。

