



# けんこう

## 2月号

平成 24 年 1 月 19 日発行 / 370  
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)

## 2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	6日(月)	27日(月)	午後2:00~3:00
見立	8日(水)	22日(水)	午後2:00~2:30
虫崎			午後3:00~3:30
北鷓島	16日(木)	/	午後2:15~2:45
真更川			午後3:00~3:30
江積	13日(月)	/	午後2:30~3:00
北小浦	15日(水)	/	午後2:00~2:30
黒姫			午後3:00~3:30
願	2日(木)	23日(木)	午後2:10~2:40
藻浦			午後3:10~3:40



## インフルエンザ 一問一答

みんなで知って、みんなで注意!

インフルエンザが流行の季節になりました。島内においてもインフルエンザ感染が報告されています。インフルエンザ予防に充分心がけましょう。



### Q10. せきエチケットってどういうこと?

- ・ せきやくしゃみをするときは他の人から顔をそらせましょう。
- ・ ティッシュなどで口と鼻を覆いましょう。
- ・ せき、くしゃみが出ている間はマスク着用が推奨されています。



- 正しいマスク装着方法  
鼻と口の両方を確実に覆います。  
ゴムひもを耳にかけます。  
フィットするように調節します。
- 効果のないマスク装着の例  
× 鼻の部分に隙間がある。  
× あごが大きく出ている。

### Q7. インフルエンザかなと思ったら、どの医療機関にいけばいいの?

近くにある内科・小児科を受診しましょう。

- ・ 周りの人にうつさないよう、マスクをしていくと良いでしょう。
- ・ 普段からかかりつけ医を見つけておくことも大切です。

### Q8. インフルエンザはどうやって治すの?

インフルエンザの治療には、抗インフルエンザウイルス薬というものがあります。

- ・ 薬は医師が必要と認める場合にのみ処方されますので、処方されたら指示に従って服用してください。
- ・ 症状がある間は水分の摂取も必要です。汗をかいたときや脱水症状の予防のためにもこまめに水分を補給しましょう。

### Q9. インフルエンザにかかったとき、特に気をつけることは?

「他の人にうつさない」ことが大切です。

同居する他の家族、特に重症になりやすいお年寄りなどにはなるべく接触しないよう心がけ、患者さんはできるだけ他の家族と離れて静養しましょう。

- ・ 感染予防のため、1時間に1回程度、短時間でも、部屋の換気を心がけましょう。
  - ・ せきが出るときは、患者さんはマスクをつけましょう。
  - ・ 家族が患者さんと接するときには念のためマスクを着用し、お世話の後は、こまめに手を洗いましょう。
  - ・ 熱が下がったあとも、2日程度は他の人にうつす可能性があります。熱が下がって症状が治まっても、2日ほど自宅療養することが望ましいでしょう。
  - ・ しかしインフルエンザの感染力はとても強く、このような対策を行っていても家庭内の誰かにうつってしまうことがあります。
- 家族の一人ひとりがインフルエンザ対策に取り組むことが大切です。