



(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 巡回診療 日程表

毎月1回は保険証の提出をお願いします

会場	診療日	診療受付時間	担当医
見立	9(水) 23(水)	午後 2:00~2:30	小嶋 智子 医師
虫崎		午後 3:00~3:30	
北小浦	16(水)	午後 2:00~2:30	
黒姫		午後 3:00~3:30	

会場	診療日	診療受付時間	担当医
鷺崎	7(月) 28(月)	午後 2:00~3:00	高宮 治生 医師
願	10(木) 24(木)	午後 2:10~2:40	
藻浦		午後 3:10~3:40	
北鶴島	17(木)	午後 2:15~2:45	
真更川		午後 3:00~3:30	
江積	21(月)	午後 2:30~3:00	

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だきます。よろしくお願いいたします。

保健師メモ インフルエンザの予防・治療について

今回は「インフルエンザの治療」について、お知らせします。

治療

インフルエンザにかかったら
どうすればよいのですか。

具合が悪ければ早めに医療機関を受診しましょう。安静にして、休養をとりましょう。特に、睡眠を十分にとることが大切です。水分を十分に補給しましょう。お茶でもスープでも飲みたいもので結構です。咳・くしゃみなどの症状のある時は、周りの方へうつさないために、マスクを着用しましょう。人混みや繁華街への外出を控え、無理をして学校や職場などに行かないようにしましょう。

■インフルエンザの治療薬

インフルエンザに対する治療薬としては、抗インフルエンザウイルス薬があります。ただし、その効果はインフルエンザの症状が出はじめてからの時間や病状により異なり、医師の判断になります。抗インフルエンザウイルス薬の服用を適切な時期(発症から48時間以内)に開始すると、発熱期間は通常1~2日間短縮され、ウイルス排出量も減少します。なお、症状が出てから48時間以降に服用を開始した場合、十分な効果は期待できません。

■異常行動について

現在、「タミフルと異常行動」との因果関係は確認できず、タミフル服用の有無にかかわらず、異常行動はインフルエンザ自体に伴って現れる場合があることが明らかになりました。また、タミフル以外の抗インフルエンザウイルス薬を使用した場合にも異常行動(急に走り出す、ウロウロする等)は起こっています。小児・未成年者については、万が一の事故を防止するための予防的な対応として、自宅において療養を行う場合、少なくとも2日間、保護者等は小児・未成年者が一人にならないよう配慮しましょう。

【異常行動の例】

- 突然立ち上がって部屋から出ようとする。
- 興奮状態となり、手を広げて部屋を駆け回り、意味のわからないことを言う。
- 人に襲われる感覚を覚え、外に飛び出す。
- 変なことを言い出し、泣きながら部屋の中を動き回る。
- 突然笑い出し、階段を駆け上がろうとする。

インフルエンザ予防の、おやくそく。



お口を
カバー。

手を
洗いグマ。

