

## 「インフルエンザについて」

- ・ 風邪との違いは全身症状
- ・ インフルエンザに感染すると
- ・ 早めに医療機関を受診しましょう
  
- ・ 自分で出来る感染症予防



pixta.jp - 901244



☆ 頭の体操 数独 (ナンバーぷれーす)

# インフルエンザについて

例年、秋から冬にかけて流行が始まり、冬場にピークを迎えます。インフルエンザの症状について紹介します。

## 風邪との違いは全身症状

風邪の症状は、鼻水・くしゃみ・咳・のどの痛みなどが中心で全身症状はあまりみられず、重症化することは殆どありません。

インフルエンザは、38度以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛など全身症状の他、倦怠感、食欲不振が現れるのが特徴です。幼児ではまれに急性の脳症を起こしたり、ご高齢の方や免疫力の低下している方では、肺炎・脳炎・心筋炎などを伴う等の重症になることがあります。

## インフルエンザに感染すると

感染した場合は、約1～3日の潜伏期間の後、発症します。続く約1～3日では、38℃以上の高熱や倦怠感・食欲不振などの全身症状が強く現れます。

やや遅れて咳・鼻水・のどの痛みなどの呼吸器症状が現れ、腰痛や吐き気などの症状を訴えることもあります。通常は10日前後で症状が落ち着き治療します。

## ～インフルエンザと風邪の違い～

	風邪	インフルエンザ
発症時期	1年を通して	冬季に流行
症状	上気道症状	全身症状
症状の進行	緩徐	急激
発熱	37℃～38℃の微熱	38℃以上の高熱
症状	くしゃみ のどの痛み 鼻水・鼻づまりなど	咳・鼻水 ・のどの痛み 倦怠感・食欲不振 頭痛・関節痛 ・筋肉痛

## ～インフルエンザの感染から治療まで～



## 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。
- お茶・スープなど水分を十分に補給しましょう。
- 咳やくしゃみ等の症状のある時は、周りの方へうつさないためマスクを着用しましょう。
- 人込みや繁華街への外出を控えて、無理をして学校や職場等に行かないようにしましょう。



インフルエンザ発症前日から発症3～7日間は、鼻やのどから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、外出を控える必要があります。

## 重症化を防ぐためにも予防接種を受けましょう

インフルエンザワクチンは体内に抗体を作り、ウイルスが体内に入ってから活動の制御し、発病の可能性を低減させ、かかった場合の重症化防止に有効です。

10月

より開始して  
おります



## インフルエンザ予防接種のご案内

接種料金 (税込)		1回目	2回目
		6ヶ月以上 3歳未満	3,200円
	3歳以上 13歳未満	3,500円	3,300円
	13歳以上 及び大人	3,500円	3,500円

\*2回目の料金は、当院にて1回目の接種をされた方のみ対象です。当院以外の機関で1回目の予防接種をし、2回目を当院で接種される方は、1回目の料金のご案内させていただきます。

# 自分で出来る感染症予防

こまめな手洗いでウイルスの感染を予防し、マスクの着用で他の人への感染を予防しましょう

## ウイルスの感染経路は接触感染と飛沫感染です

インフルエンザやノロウイルスの感染経路は人から人へ、手指を介してウイルス感染する接触感染と咳やくしゃみ、嘔吐の際に口から飛び散るウイルスによる飛沫感染です。



## 手指衛生

### ウイルスの感染経路は接触感染と飛沫感染です

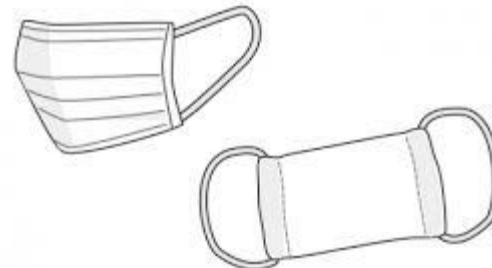
流水・石鹸による手洗いはウイルスを物理的に除去するために有効です。不特定多数の人が触れる場所などに手を触れた後や帰宅後・食事前など、必ず丁寧な手洗いを心掛けましょう。アルコールによる消毒でも効果が高く、アルコール製剤による手指衛生も効果があります。



## 咳エチケット

### 飛沫感染を防ぐためマスクを着用しましょう

咳・くしゃみの出るときはマスクをしましょう。他人への感染を予防します。鼻水・痰などを含んだティッシュはすぐにゴミ箱に捨て手を洗いましょう。



# 頭の体操

## 数独(ナンバーぷれーす)

【クロスワードの解き方】

- 1) タテ9列、ヨコ9列、それぞれ1~9までの数字が1個入ります。
- 2) 太線で区切られた3X3の枠内(マスは、9個)にも1~9までの数字が1個ずつ入ります。
- 3) タテ・ヨコ、枠内で同じ数字が重複していることはありません。

■ 問題1 難易度  



★

2		8		4		6		7
	4					1		
7	3		6	8	1		2	
	2	5	9					1
		1		7	3		6	
6		3		2	8	5	4	9
	6	4	2			3	5	8
	8		4	5	9	2		
1				3		9	7	

■ 問題2 難易度  



★★

9				1			5	4		
4				6		7			8	
	1						7	3		
3	6				7		1			
			2	3		8		6	4	
5				2				8		
2	8			5	4		6			
			9				1		2	5
	3				6		4			

## 数独のこたえ1

問題1

2	1	8	3	4	5	6	9	7
5	4	6	7	9	2	1	8	3
7	3	9	6	8	1	4	2	5
8	2	5	9	6	4	7	3	1
4	9	1	5	7	3	8	6	7
6	7	3	1	2	8	5	4	9
9	6	4	2	1	7	3	5	8
3	8	7	4	5	9	2	1	6
1	5	2	8	3	6	9	7	4

問題2

9	2	7	1	8	3	5	4	5
4	5	3	6	9	7	2	1	8
8	1	6	4	2	5	7	3	9
3	6	8	9	7	4	1	5	2
1	7	2	3	5	8	9	6	4
5	9	4	2	1	6	3	8	7
2	8	1	5	4	9	6	7	3
6	4	9	7	3	1	8	2	5
7	3	5	8	6	2	4	9	1