

インフルエンザ・かぜ
の季節がやってきました



インフルエンザを防ぎましょう！

16年冬号
フレディッシュ通信

二〇一六年十二月発行 望星大根クリニック

普通の「かぜ」も「インフルエンザ」もウイルスという病原体の感染で起こります。

「かぜ」の場合、その原因ウイルスが数種類ありますが、こじらせなければ自分自身の免疫の力で1週間～2週間で自然に治ります。

一方、「インフルエンザ」は普通のかぜではありません。インフルエンザ・ウイルスが原因で起こりますが、感染力が強いのが特徴です。感染すると、全身の症状（38℃を超える高熱、ふしぶしの痛み、筋肉痛など）が強く出ますし、重症化しやすく、肺炎や脳炎を併発して死亡することも珍しくありません。

万一、「インフルエンザ」に感染したら、早期に診断し、すぐに抗インフルエンザ薬などを使って治療する必要があります。



しかし、何といても「予防」が一番大事です。予防として医療ができることは、インフルエンザワクチンの「予防接種」をしておくことです。100%予防できるわけではありませんが、もしかかっても重症化を防ぐ効果があることが分かっています。

また、私たち一人ひとりが自分で取り組む対策も大事です。日頃からの栄養や運動によって体力を維持しておくことはもちろんですが、

以下の3つの習慣が予防につながります。



横田先生より



「インフルエンザ」を予防したり、早期診断・早期治療を心がけてこの冬を安定した状態で乗り切りましょう。

①→②→③の順番でより大きな効果があります。

- ①手洗い：ウイルスは手を介して口や鼻の粘膜から入ってきます。
- ②うがい：上手にうがいをすれば、のどや口の粘膜を守れます。
- ③マスク着用：口や鼻の粘膜を守ります。飛沫感染を防ぎます。

ナースより

感染予防は手洗い・うがいが一番です



透析室は限られた空間です。せき・たん・発熱・咽頭痛がある方は必ずマスクを着用し、自宅に帰ったら手洗い・うがいをしましょう。裏面の「うがいのしかた」見てくださいな



★発熱されている方は来院前に必ず電話をしてくださ

入室時間をずらしていただいたり、先に受診していただく場合があります。

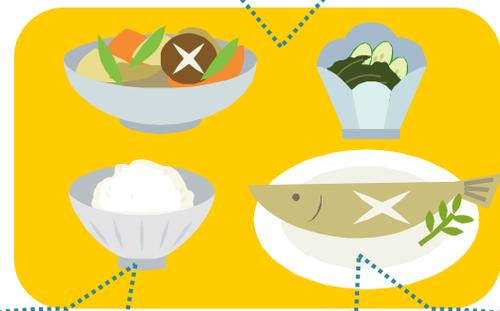
皆さんお互いに気持ちよく過ごせるよう気を付けましょう！

栄養士より



栄養バランスを整えて強い身体に！

旬の野菜で免疫力を高めましょう



主食でエネルギーを確保しましょう

たんぱく質で抵抗力をつけましょう

避難訓練

11/6(日)、地震を想定した避難訓練

を行います。申し込みをされていない方で参加ご希望の方は、前日までに透析室スタッフ

にお声かけください。

◆当院使用ダイライザーの特徴◆

臨床工学技士より

今回は、ニプロ社製「FB-eco」シリーズについて紹介します。

膜素材は、CTA(セルローストリアセテート)を使用しています。CTA膜はPS(ポリスルホン)膜などと比較すると膜厚が薄いので小分子量物質の除去性能に優れています。生体適合性に優れていて、血液凝固が少ないのも特徴です。



ウイルスに強い身体を作るにはバランスの良い食事が大切です。特定の食品ではなくいろいろな食品を毎日の食事に組み合わせることで、それぞれの栄養素が相互に働き体力維持につながります。

検査日程

	胸部レントゲン	心電図
11月	18・19日(午前の方)	14・15日(午後の方)
12月	23・24日(午前の方)	12・13日(午後の方)
1月	20・21日(午前の方)	16・17日(午後の方)
2月	17・18日(午前の方)	13・14日(午後の方)

* 検査日程は予定です。毎月の予定表で再度ご確認ください

うがいのしかた

手順1

口の中を
クチュクチュ

口に水を含み、そのまま口の中で強めに「クチュクチュ」として、はき出します。



手順2

「ガラガラ」を
15秒

口に水を含み、上を向いて15秒くらい、なるべく、のどの奥まで水が入るように「ガラガラ」として、はき出します。



手順3

くり返し
「ガラガラ」

もう一度口に水を含み、上を向いて「ガラガラ」をくり返します。

