

健康だより

2014
Vol.45
Jan.

〈トピックス〉

インフルエンザの流行に備えましょう

■ インフルエンザとは（厚生労働省HPより）

インフルエンザはインフルエンザウィルスを病原とする気道感染症です。他のかぜ症候群より重症化しやすい傾向があります。1～3日間の潜伏期の後に38℃以上の発熱、頭痛、全身倦怠感、筋肉痛、関節痛などの全身症状が突然現れます。これに続いて咳、鼻汁などの上気道炎症が起こり、約1週間ほどで軽快するのが典型的なインフルエンザの症状です。流行パターンは全国的にも12月上旬頃から始まり、年が明けて1～3月頃に患者のピークを迎えます。

■ 感染経路は

咳やくしゃみによる飛沫感染と、飛沫に含まれるウィルスが付着した手指で自分の眼や口、鼻を触ることによって成立する接触感染があります。

■ 予防は

ワクチン接種をはじめ、日頃からしっかりと休養をとり、バランスの良い食事を摂ることで免疫力を維持することが重要です。

また、手洗いの励行、外出先から帰宅した際のうがいの徹底なども有効です。



■ 咳エチケットのすすめ

他の人への感染を防ぐために「咳エチケット」を始めましょう!!
〈マスクの着用や人込みにおいて咳をする際のポイント〉

- ① 咳やくしゃみが出る時は、他人にうつさないためにマスク着用。マスクを持っていない場合は、ティッシュなどで口と鼻を押さえ、他の人から顔をそむけて1m以上離れましょう。
- ② 鼻汁・痰などを含んだティッシュはすぐにゴミ箱に捨てましょう。
- ③ 咳をしている人にマスクの着用をお願いしましょう。

※「インフルエンザかな?」と思ったら、早めの受診で
[症状の重症化予防]と[周りへの感染予防]も大切です。

職員健診で紹介状が同封されていた方へ

健康診断は二次検査を受けてこそ、意味あるものになります。1/15現在、二次検査の受診率はわずか30%です。思わぬ病気が隠れていることがあります。



「いつものことだから」で片付けずに、
年に一度はしっかりと身体のメンテナンスを!

今年度からスタートしたABC検診(胃がんリスク検診)でBCD判定の方は早めに胃内視鏡検査をお受けください。

寒い時は温泉で
心身のリフレッシュをしよう!

寒さが増し、暖かい温泉が恋しくなる季節。温泉は日常から離れてストレス解消や、広い浴槽で身体もリラックスできて血行がよくなるため家での入浴より身体が温まりやすいといわれています。

また、泉質による効果も期待できます。入浴する時は高温のお湯に2～3分入るより、ぬるめのお湯に10分入る方が温まります。38～40℃のお湯に10～20分ほどつかれば身体のコまで温まり、心身ともにリラックスできます。



温泉の安全な楽しみ方

その1 入浴前後には水分補給を
入浴中は汗や呼吸で水分が奪われます。入浴前後にはコップ1杯の水を。

その2 食後すぐの入浴は避ける
食後は1時間空けてから入浴を。食後すぐの入浴は消化管に血液が集まらず消化が抑えられてしまいます。

また、酔った状態での入浴は転倒や溺れる危険があるので避けましょう。

その3 最初は露天風呂より内湯から
冬場の露天風呂への入浴は急な温度変化で血圧の乱高下を起こします。内湯で十分に身体を温めてから。

その4 かけ湯でお湯に慣らす
湯船にはいきなり入らず、足先や手先から心臓の方へ向けてかけ湯をして、身体を湯の温度に慣らしましょう。

お気軽にご相談ください!

