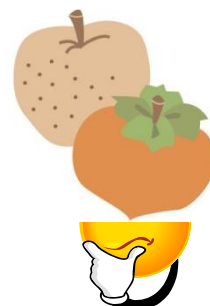


まぼろしへのかけはし

基本理念 希望のある医療

インフルエンザをもっと知って予防対策を行いましょう！

感染管理認定看護師 中島 博美



①インフルエンザに感染しているかもしれないという自覚を持ちましょう。

インフルエンザの初期症状は、**急な発熱**があります。風邪の場合は、じわじわと熱が高くなりますが、インフルエンザの場合は急に38度を超える高熱に犯されます。

次に**全身の症状が現れます**。風邪のときよりも顕著に全身の症状、痛み、だるさ、筋肉痛が現れます。また、**呼吸器症状は少ない**です。咳やくしゃみ、鼻水などの呼吸器系の症状は、風邪に比べてインフルエンザでは現れにくいという特徴があります。

このような症状を認識したら、インフルエンザの可能性が高いです。ただ、インフルエンザでも高熱がでない症例もあるので少しでも怪しいと思ったら、まずは検査を受けましょう。

②インフルエンザは潜伏期でも感染します。

症状が現れていなくても、他人に感染させる恐れがあるので気づかずに移してしまう恐れがあります。インフルエンザの潜伏期間は通常1~3日。つまり発症前1~3日の間に接触したなら感染している可能性があるため症状に注意しましょう。

③インフルエンザは咳やくしゃみ以外にも接触することで感染する恐れがあります。

咳やくしゃみなどで感染することが主となりますので、マスクを正しく着用するのが有効です。鼻が出ていたり、マスクと顔の隙間が多いと感染する恐れが高くなります。

この咳やくしゃみで飛散したと思われる場所等を触わり、その手で食事等をすると感染する恐れがあります。帰宅後、特に食事前は正しい手洗いができるよう心がけましょう。

④以下の対策でインフルエンザを予防しましょう

- **うがい・手洗い**・・・口腔内からウイルスの侵入を防ぎ、手からの接触感染を防ぐ
- **マスク**・・・咳・くしゃみで飛散しないことや、手で鼻を触る機会を減らします。喉の乾燥を防ぐことで防護機能を維持できます。
- **湿度を保つ**・・・インフルエンザウイルスは乾燥を好むため、部屋の湿度を保つことは効果的です。「湿度50~60%」をキープできるよう、暖房機使用の際は加湿器を併用する等が望ましいです。



～地域看護連絡会を開催しました～

在宅介護を支えるために、さまざまな職種や機関が関わって、看護のレベルアップを図るため、事例検討会や勉強会を開催しております。今回は、9月21日（木）当院において、永田正男病院長より、「高齢者糖尿病患者の治療」、川崎廣美糖尿病看護認定看護師より「糖尿病とフットケア」の講義を行いました。参加者からも質問が出るなど有意義な会となりました。



講義の様子

お知らせ

1. 10月のホッとひと息寄り道講座

テーマ： 緩和ケア
講師： ①緩和ケア看護師 ②緩和ケア内科医師
日時： ①10月16日（月）②25日（水） 10:00～10:30
場所： 正面玄関ホールの公衆電話前

2. オープンカンファレンス開催のお知らせ

日時： 10月26日（木）17:30～19:10
場所： 2階講義室
テーマ： **【外科・病理】**
「ホルマリン・有機溶媒の取り組み」
「自然気胸について」
「乳腺生検～検数と診断内容について」
対象者： 医療職・介護職の方

※地域医療連携室まで申し込みをお願い致します（当日まで可）

さほうへのかけはし

に関するお問合せは、

地域医療連携室までお願いします。

連絡先 〒676-8585 兵庫県高砂市荒井町紙町33-1

TEL 079-442-3981 (内線5146)

FAX 079-443-1401

ホームページ <http://www.hospital-takasago.jp/>

