

# インフルエンザウイルス対策

## インフルエンザウイルスの潜伏期間

インフルエンザウイルスの潜伏期間は、わずか**1～2日**です。

前駆症状としては、身体のだるさ、強い悪寒、鼻腔や喉の乾燥、などがあります。風邪の場合は、上記のような症状を感じてから熱が上がったり、全身に倦怠感があったりなど、明らかな感冒症状が出始めるまで期間があります。

一方インフルエンザの場合、こういった前駆症状を感じたか感じないかの間に、すぐに高熱やひどいだるさ、筋肉痛、関節の痛みなど、はっきりした強い症状が出てきます。

この**発症の急激さ**が、通常の風邪とは異なる点の一つです。

インフルエンザワクチンを接種することは、ウイルス感染後にインフルエンザ発病の確率を減らす効果と、かかった場合の重症化防止に有効であることが報告されています。

ワクチンの効果が持続する期間は約5ヶ月で、流行するウイルスの型も変わるので、毎年、定期的に接種することが望ましいとされます。

接触感染を避けるため、人が多く集まる場所から帰ってきたときには流水・石けんによる手洗いを心がけることが大切です。

また、インフルエンザウイルスはアルコールによる消毒効果が高いので、アルコールを含んだ消毒液で手指を消毒することも有効であるといわれています。

インフルエンザが流行してきたら、特に高齢の方や妊婦さん、疲労気味や睡眠不足の方は、人混みや繁華街への外出を控えましょう。

## 出来るだけ感染を防ぐためには？



インフルエンザウイルスが体内で増殖するスピードはすさまじく、およそ8時間で100倍に増殖するといわれています。つまり、わずか1つのウイルスが一昼夜、24時間の間に100万個にも達するという事です。このウイルスが数千万に達すると症状が出始め、発症後3日目以降はウイルスが減少します。このことから、インフルエンザの検査は発症後12時間から48時間程度で受けることが望ましいとされています。

インフルエンザは予防接種を受けても感染することがありますが、症状が比較的軽く、発熱も38度に達しない場合もあり、典型的な症状がでないため、検査を怠り、周囲に感染させてしまう可能性があります。家族に高齢者や子供、妊婦、基礎疾患を持っている方がいる場合には、普通の風邪の可能性が高くても、大事をとって医療機関を受診し、必要に応じてインフルエンザの検査を受ける習慣をつけておいた方が良いです。

インフルエンザの潜伏期間や、周囲を感染させる可能性について正しい知識を持つことで、感染拡大を防ぐようみんなで協力しましょう。

### ☆☆交通事故のおケガの治療は自賠責で無料☆☆

当院なら自賠責保険で・・・

①治療費は**0円**。ES-530や超音波も**無料**。

②病院との併用も可

③他院からの転院も可

お近くにお困りの方がいらっしゃいませんか？

早期回復のために誠心誠意ご対応致します。

ご紹介もよろしくお願ひ申し上げます。

適度な湿度を保つ・十分な栄養とバランスのとれた食事

空気が乾燥すると、空気の通り道である気道(鼻・口・のど・気管・気管支)の防御機能が低下し、インフルエンザにかかりやすくなります。特に乾燥しやすいう室内では、加湿器などを使って適切な湿度(50～60%)を保つことも効果があるといわれています。

疲労や睡眠不足などで抵抗力が落ちていると、インフルエンザにかかりやすくなる場合があります。十分な栄養と栄養バランスのとれた食事を心がけ、体の抵抗力を高めることは、インフルエンザの予防につながります。

# 孝 心 新 聞 2020 11月号

## ★★当院は感染予防に努めております★★

- ①常時換気：一方向に空気が流れるように配慮しています。
- ②アルコール消毒の設置：入口、待ち合い、トイレ
- ③スリッパ、ベッド、ボールペンを毎回消毒
- ④手すりやドアノブ、スイッチ、トイレの清掃・消毒の徹底
- ⑤スタッフの体調確認（本人とその家族も含める）
- ⑥マスクの着用や手洗い・消毒の徹底

緊急用に LINE 公式アカウントや facebook を活用したいと思います。休診日や時間外にも連絡が取れますので、友達登録にご協力ください。

LINE 友だち追加



Facebook



ホームページ



院長ブログ



## 今月のスタッフのつぶやき

接骨院 孝心

検索

あっという間に11月になりました。少しずつ紅葉が始まっています。昨年は明神峡や設楽町のきららの森、浜松城公園の紅葉を楽しみました。今年は、10月が見頃のしらびそ高原へ行きたかったのですが行かれませんでした。山梨県の昇仙峡は、ぜひ行ってみたい場所の一つですが、タイミングが合うかどうか。お出掛けも、自然の中であれば安心ですね。(院長)



10月には小学校の運動会がありました。午前と午後に分かれて人数を分散。競技も密着するようなものは中止になりました。先生方は相当に悩んだことと思います。在校生全員が集まらなかったのは残念ですが、記憶に残る、良い運動会になりました。(鈴木真由美)



姪っ子は季節ごとに絵手紙をくれます。得意分野なので、いつも大人顔負けの出来栄です。私も挑戦したくて、先月姪っ子の指導を受けながらハロウィンかぼちゃを描いてみました。絵心のない私でも、何とか形になり、我ながら味のある(?)仕上げとなりました。(松山)



むちうち症(交通事故)、首や肩腰・膝の痛み、スポーツ障害、ねんざ、打撲、肉ばなれ、肩コリなどお気軽にご相談ください。

接骨院 孝心 検索

NPO法人 東洋医学推進協会

接骨院 孝心

マッサージ・はり・きゅう院併設

TEL 053(451)4523

交通事故(自賠責)・健康保険

〒432-8023

浜松市中区鶴江1-37-17

