

# 風邪の季節です ~インフルエンザにご注意を!~

毎日に寒さが増し、いよいよ冬本番です。本格的な流行シーズンに入る前に、インフルエンザについて注意すべきことを確認してみましょう。



## ▼インフルエンザってどんな病気?

毎冬(特に12~3月)流行するインフルエンザA・Bウイルスによる感染症です。主に、咳やくしゃみの際に口から発生される小さな水滴(飛沫)により感染し、潜伏期間は1~4日(平均2日)です。

突然の高熱・咳・鼻水で発症し、ふつうの風邪に比べ頭痛や関節痛・筋肉痛・だるさなど全身症状が強いことが特徴です。吐き気・下痢・腹痛といった、お腹の症状を伴うこともあります。症状は1週間程度で治ることがほとんどですが、小児では成人に比べ発熱の程度が高く、また長く続く傾向があります。いったん解熱した後に再発熱することもあります(二峰性発熱)。小児では稀に急性脳症を、高齢の方や免疫力の低下している方では肺炎を併発するなど、重症になることがあります。

## ●インフルエンザにかかったら?

発症から48時間以内に抗インフルエンザウイルス薬を開始すると、発熱期間は通常1~2日間短縮され、ウイルス排出量も減少します。抗ウイルス薬には複数の種類があり、年齢や症状により適切な薬剤を使用します。用法・用量・服用する日数をきちんと守っていただくことが重要です。また対症療法として解熱鎮痛剤、痰切り・咳止めの薬、吐き気止めや整腸剤を使用します。

※アスピリンなど成人用の解熱鎮痛剤は、小児では脳症状を引き起こす危険があるため、お子さまには使用しないでください。病院で本人用に処方された解熱剤を使用するようにしましょう。



## <一般的な療養上の注意点>

- ①体調不良時は早めに医療機関を受診しましょう。
- ②安静にし、十分な休養・睡眠をとりましょう。

文：小児科 林 泰壽



- ③十分な水分補給を心がけましょう。
- ④周りの方へうつさないよう、人混みへの外出は控え、無理に学校や職場等に行かないようにしましょう。学校保健安全法では「発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日(幼児にあっては3日)を経過するまで」をインフルエンザによる出席停止期間としています。

## ■インフルエンザを予防するには?

- ①(重症化を防ぐ目的で)流行前にワクチンを接種する。  
13歳未満の方は2~4週の間隔で2回接種、13歳以上の方は1回接種します。なお十分な抗体が作られるまで2週間程度かかるため、毎年12月中旬までに接種しておくのが望ましいとされています。接種スケジュールなどご不明な点があれば、かかりつけ医にご相談ください。  
※65歳以上の方や、60~64歳で特に重症化しやすい基礎疾患をお持ちの方は、定期予防接種(公費助成)の対象となります。
- ②「咳エチケット」を普段から心がける。
- ③手洗い・うがい、アルコール製剤による手指衛生を行う。
- ④加湿器などを使って適度な湿度(50~60%)を保つ。
- ⑤十分な休養とバランスのとれた食事をする。
- ⑥人混みや繁華街への外出を控える。

## 「咳エチケット」とは…

- [1]咳・くしゃみを人に向けて発しない
  - [2]咳・くしゃみが出るときはできるだけマスクをする
  - [3]手で咳・くしゃみを受け止めた時はすぐに手を洗う
- ※感染者がマスクを着用する方が感染防止効果は高い。

十分な休養・栄養で体調を整え、外出後の手洗い・うがいの励行で感染防止に努め、今冬を元気に過ごしたいですね。



# 病院食アンケート調査を行いました。

平成26年8月~9月、入院患者さんに病院食についてのアンケートを実施しました。(配布130枚、回収108枚、回収率80%)

品数、味の濃さ、見た目・彩り、バランス、温度についての質問を行い7割以上の方に丁度良い・良い・まあまあ良いとの評価をいただきました。食事の満足度につきましては、昨年の平均76点よりも良い評価の平均82点でした。100点の回答も昨年より倍以上に増加しており、食材や味付けの見直しを行ってきた結果、より多くの患者さんに満足していただけたと感じます。更に満足していただけるように今後も見直しを継続していきたいと思っております。

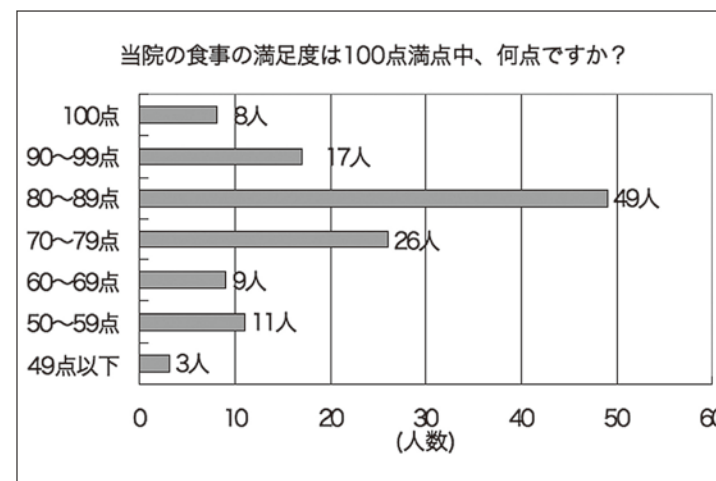
治療に合わせた食事の中で、見た目にも満足していただき、季節を感じてもらえる行事食や、患者さんのニーズにあった食事提供ができるように献立内

容、調理法を今回のアンケートを参考に改善していきたいと思っております。アンケートにご協力いただきありがとうございました。

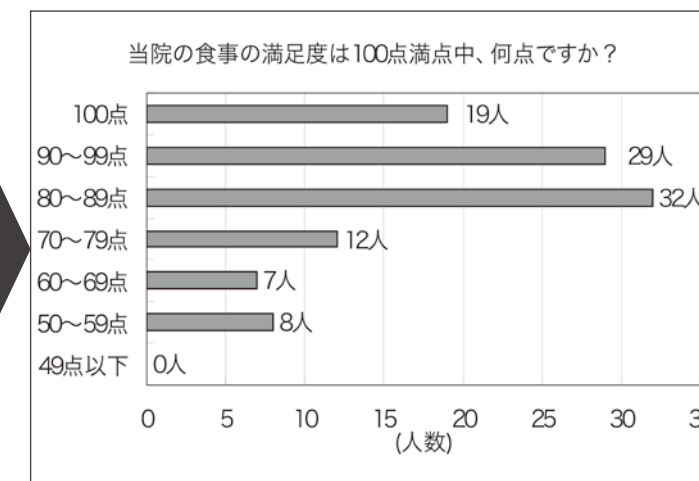
10月31日のハロウィンには南瓜を使った手作りプリンを夕食に召し上がっていただき、みなさんに喜んでもらいました!



(文：栄養管理課)



昨年のデータ



今年のデータ