



森田医院通信

インフルエンザ

Vol.32

2018年11月13日

診療所移転の為、9月10月は森田医院通信はお休みをいただいていたのですが11月から再開します。

今年もインフルエンザワクチンを受ける方が増えています。またすでにインフルエンザにかかった方もおられるようです。今回はインフルエンザについて、どんな病気か、またどのような点に気を付ければよいか見ていきましょう。

インフルエンザは「かぜ」とは分けて考えるべき「悪くなりやすい病気」です。感染すると1~3日間の潜伏期間の後、発熱(通常38℃以上の高熱)、頭痛、全身倦怠感、筋肉痛・関節痛などが現われ、咳、鼻汁などの症状が続き、約1週間で軽快します。しかしまれに急性脳症や肺炎を合併し亡くなる方もおられます。



インフルエンザの感染 主に患者さんの咳やくしゃみで飛び出したウイルスを吸い込んだり(飛沫感染)、手に付いたウイルスが口に入り(接触感染)感染します。

異常行動 最近インフルエンザ発症後の「転落などの異常行動」がニュースに取り上げられました。一時は薬剤によるものと考えられましたが、現在は薬剤によらないことがわかっています。異常行動による転落等の事故を防ぐため、小児・未成年の方がインフルエンザと診断された時は少なくとも2日間、保護者の方は就寝中を含め、1人きりにさせないようにする事が重要です。

インフルエンザの予防

①予防接種 ②人込みを避ける ③マスク着用 ④外出後のうがいや手洗い などがあります

インフルエンザにかかってしまったら

通学されている方は「発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日を経過するまで出席停止(学校保健安全法施行規則)」と決められています。社会人の場合は職場ごとで定められた就業規則などに従うことになります。

できるだけ予防接種を受け、十分な予防対策を行うようにしましょう。それでもインフルエンザになったかな?と思ったときは無理な登校や出勤は控え医療機関を受診するようにしましょう。

一言コラム 安全な飲酒量の目安?



少量のアルコールは健康によい、という言葉を目にする場合があります。アルコールと健康との関係に関してこれまでも多くの報告がありますが、結論に至っていません。

今回ワシントン大学から”195カ国からの報告を検討したところ、世界のアルコール関連死は300万人近く、がんによる死亡はアルコール摂取量が多いほど増加、健康に良いと考えられる飲酒量はゼロ(つまり飲まない)である。”という発表がありました(Lancet, 2018 Sep 22;392(10152):1015-1035)。

アルコールと健康の関係は不明な事がたくさんありますが、多量のアルコール摂取が健康を害することは間違いなく飲酒するときは節度をわきまえるようにしましょう。

ニュース 風疹流行

風疹が関東を中心に流行しています。風疹は、発熱・発疹・リンパ節腫脹を特徴とするウイルス性発疹症です。大阪では今年に入ってから10月までで56人の感染が報告されています（東京は589人）。風疹は妊娠初期の女性が感染すると、生まれた子どもが難聴や白内障、心疾患などの先天性風疹症候群を発症する恐れがあり注意が必要です。風疹の予防接種は1977年～95年は女子中学生のみが定期接種の対象だったため、30～50歳代の男性の多くが定期接種を受けず免疫（抗体）を持っていません。抗体を持っているかどうかは血液検査で調べることができますので、妊娠を希望する女性や30歳以上の男性は抗体検査を受け、抗体価が低い場合は予防接種を受けるようにしましょう。



糖尿病ってどんな病気？その22 世界糖尿病デー

皆様、ご存知でしょうか？11月14日は世界糖尿病デーです。またこの日を含む一週間は「全国糖尿病週間」として糖尿病の啓発イベントが行われます。その一部として14日は日没から大阪城及び通天閣でブルーライトアップが行われます。

厚生労働省の調査では、日本の成人のうち糖尿病を強く疑われる人が人口の12.1%、糖尿病の可能性を否定できない人が人口の12.1%で、合わせると成人の4人に1人は異常があることとなります。

糖尿病は長い経過の後に、失明や腎不全、神経障害の他、脳梗塞や心筋梗塞など血管障害を引き起こし生活の質を損ねたり、命にかかわることもあります。糖尿病の方はこの機会にご自身の病気の状態や治療について見直してみてもいいでしょうか。

このコーナーでは糖尿病について少しずつ解説を行っていきますのでぜひご参考下さい。



world diabetes day
14 November

お知らせ 年末年始の診療について

2018年-2019年の年末年始診療は2018年12月28日金曜日まで、2019年1月4日金曜日からとなります。12月29日土曜日は休診となりますのでご注意ください。

ご迷惑をおかけしますがご理解ご協力よろしく申し上げます。

医療法人
森田医院

所在地：大阪府寝屋川市八坂町6-23 電話：072-821-0446
ホームページ：<https://www.moritaclinic.or.jp>

| 診療時間 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 祝 |
|------------|---|---|---|---|---|---|-----|
| 9時-12時30分 | ○ | ○ | ○ | - | ○ | ○ | - |
| 17時-19時30分 | ○ | ○ | ○ | - | ○ | - | - |



※受付時間 午前 08:30 ~ 12:30 午後 16:30 ~ 19:30
午前は8時30分、午後は16時30分に解錠し受付を開始します。