

発行 医療法人 永仁会

# EH永仁会だより

ホームページアドレス <http://www.ejinkai-hp.or.jp/>

## 第20号

住所：大崎市古川旭2丁目5-1

TEL：0229-22-0063



毎年世間を騒がす「インフルエンザ」。なぜとどこが違うの?なにが恐いの?かかってしまったら気をつけることは…、などインフルエンザが流行する前に必要な基礎知識・心構えを宮下曜先生に伺いました。しっかり予防法を学んで、今年はかからない、かかっても重症化しないよう対処しましょう。

### Q1. インフルエンザとかぜのちがいはなんですか?



A. 原因となるウイルスが違います。かぜは一年を通して発症しますが、インフルエンザは季節性、特に冬季に流行します。宮城県ではまずありませんが、沖縄では夏に流行することもあります。症状は、かぜは発熱も軽度で、くしゃみやのどの痛み・鼻づまりなどの上気道症状が中心です。原因ウイルスを退治する治療法はありませんが、ほとんど自然に治ります。一方、インフルエンザは38℃以上の高熱を伴って急激に発症し、重篤化した場合、肺炎やインフルエンザ脳症などの合併症を引き起こすことがあります。ですから、かからないように予防することが大事です。

|        | かぜ   | インフルエンザ   |
|--------|--|---|
| 発症時期   | 1年を通じ散発的   | 冬季に流行   |
| 主な症状   | 上気道症状  | 全身症状  |
| 症状の進行  | 緩徐   | 急激  |
| 発熱     | 通常は微熱(37~38℃)  | 高熱(38℃以上)   |
| 主症状    | <ul style="list-style-type: none"> <li>・くしゃみ</li> <li>・のどの痛み</li> <li>・鼻水、鼻づまり など</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>・せき ・のどの痛み ・鼻水</li> <li>・全身倦怠感、食欲不振</li> <li>・関節痛、筋肉痛、頭痛 など</li> </ul> |
| 原因ウイルス | ライノウィルス<br>コロナウィルス<br>アデノウィルスなど  | インフルエンザウィルス<br>(いろいろな型がある)  |

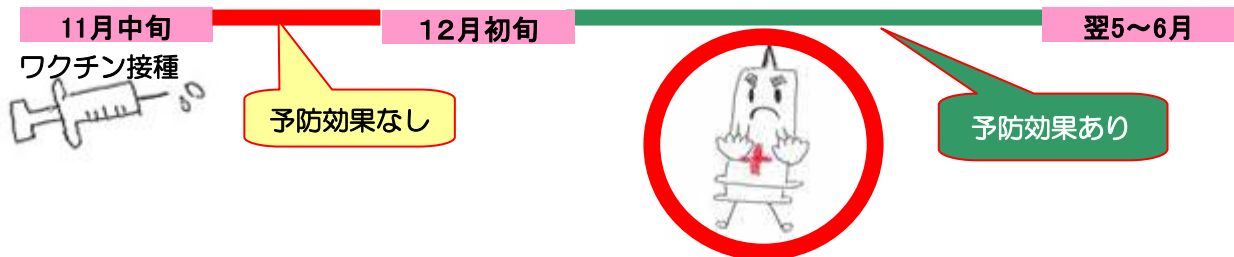
## Q2. どのように感染し、どのような経過をたどりますか？

A. インフルエンザは口や鼻から進入したインフルエンザウイルスが気道や肺で感染・増殖することで発症します。一般的に感染してから潜伏期間は1～3日、症状期は約1～3日で、突然38℃以上の高熱や全身倦怠感・食欲不振などの全身症状、また関節痛・筋肉痛・頭痛なども現われます。やや遅れてせきやのどの痛み、鼻水などの呼吸器症状や吐き気などの消化器症状が現われることもあります。これらの症状は通常であれば10日間前後で改善し、治癒に至ります。



## Q3. インフルエンザはどうすれば予防できるの？

A. まず、インフルエンザワクチンによる予防接種を受けましょう。インフルエンザウイルスは毎年その姿を変えるため、毎年受ける必要があります。インフルエンザウイルスに対する抗体ができるまで約2週間かかり、できた抗体は約半年間効果を保ちます。11月中旬に接種するのが良いでしょう。インフルエンザウイルスは感染力が強いため、流行期には人ごみは避けましょう。マスクによる予防効果は明らかではありませんが、インフルエンザにかかった人は他人にうつさないためにマスクをするのがエチケットです。帰宅時の手洗い・うがいをしっかりとしましょう。抵抗力をつけるため栄養と休養をしっかりと取ることも大切なことです。



## Q4. インフルエンザにかかったら、どうすればいいの？

A. 発症48時間以内に抗インフルエンザウイルス薬を早期投与することで、症状が軽減すると言われています。熱が出たら早めに受診しましょう。治療の基本は安静・栄養・対症療法です。高熱が出た場合はできるだけ消化のよい食事をとり、水分をしっかりと補いましょう。しかし高齢者や慢性呼吸器疾患の患者さんは細菌性肺炎を続発することもあり、適切な抗菌薬投与や呼吸管理が必要になることがありますので注意が必要です。



いずれにしても、病気にならないに越したことはありませんね。ワクチン接種、手洗い、うがい、栄養、休養などを心がけしっかり予防に努めましょう。

医師 宮下



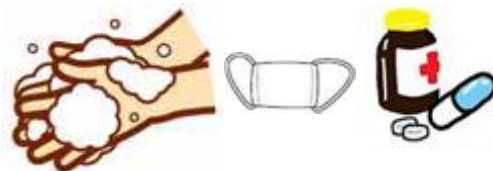
# 教えて！看護師さん インフルエンザにかかった時の対処法

## ①病院を受診する時は？

まず電話をしてから受診方法について相談しましょう。事前に電話をせずに、直接行かないように気をつけましょう。発熱患者の診療をしている近隣の医療機関が分かっている方や、慢性疾患がありかかりつけの医師がいる方は、医療機関やかかりつけ医に電話をして受診しましょう。

## ②家族がインフルエンザにかかり、自宅療養中の注意は？

- ・咳エチケットを守りましょう。
- ・手をこまめに洗いましょう。
- ・マスクをしましょう。
- ・処方されたお薬は指示通り最後まで飲みましょう。
- ・水分補給と十分な睡眠を心がけましょう。



同居者が患者の看護をした後はこまめに手を洗い、可能なら患者と別の部屋で過ごしましょう。マスクの着用もお忘れなく。 (看護師 伊藤 / 参考文献：厚生労働省手引き抜粋)

## 守ろう！咳エチケット

- ①周囲の人からなるべく離れる。せきやくしゃみのしぶきは約2m飛ぶ。
- ②せきやくしゃみをする時は周りの人から顔をそらせ、ティッシュなどで口と鼻を覆う。使用後のティッシュはすぐにごみ箱へ捨てる。
- ③せきやくしゃみを抑えた手はすぐに洗う。
- ④せきやくしゃみが出ている間はマスクを着用し、使用後のマスクは放置せずごみ箱へ。



## 免疫力アップ！鶏団子のぽかぽかスープ



### ★材料★

|   |      |     |       |       |      |
|---|------|-----|-------|-------|------|
| A | 鶏ひき肉 | 40g | 人参    | 10g   |      |
|   | レンコン | 10g | ニラ    | 5g    |      |
|   | 生姜   | 1g  | 春雨    | 5g    |      |
|   | 卵    | 10g | B     | 鶏ガラだし | 1g   |
|   | 片栗粉  | 5g  |       | 水     | 200g |
|   | 酒    | 2g  | 食塩    | 0.5g  |      |
|   | しょうゆ | 2g  | ゴマ油   | 1g    |      |
|   | 白菜   | 15g | おろし生姜 | 1g    |      |
|   | ネギ   | 10g |       |       |      |

★エネルギー・・・151Kcal    ★脂肪・・・5.4g  
★たんぱく質・・・12.3g    ★食塩・・・1.4g

### ★レシピ★ (所要時間10分)

- ①Aの材料で鶏団子をつくる  
レンコン、生姜はみじん切りにする。鶏ひき肉と残りの材料を粘りがでるまでよく混ぜる。
- ②白菜は一口大、人参、ネギは短冊切り、ニラは5cm程度に切る。春雨は熱湯に漬けて戻し、食べやすく切る。
- ③鍋にBを入れ、白菜・人参を加え沸騰したら①の鶏団子をスプーンで適当な大きさに丸めて落とす。
- ④鶏肉に火が通ったら塩で味付けし、春雨、ネギ、ニラを加える。仕上げにおろし生姜とゴマ油をいれる。

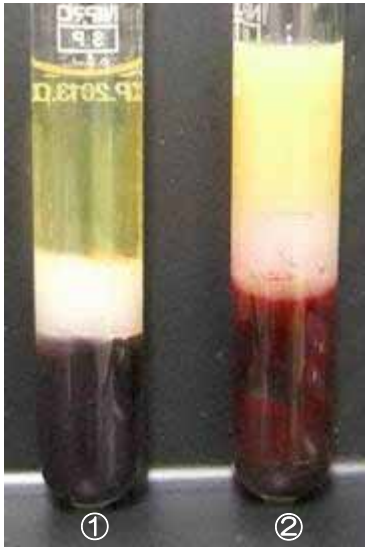
### ●レシピのポイント●

●寒い季節、体が冷えていませんか？体温が1℃下がると免疫力は3～4割程低下してしまうそうです。このスープには生姜がたっぷり入っています。生姜に含まれるショウガオールという成分には血行促進作用、抗酸化作用、殺菌作用などがあるため、体も温まり、免疫力アップが期待される食材です。また野菜だけではなく良質なタンパク質源である鶏肉を一緒に摂取することで、バランスのよい「おかずスープ」になっています。体を温めて、風邪やウィルスに負けない体をつくりましょう！ (管理栄養士 平吹)



# そろそろ忘・新年会シーズン ドロドロ血にご注意を！

秋も深まり、冬の足音が近づいてきました。忘年会やクリスマス会など楽しい行事が目白押し。大いに盛り上がりつつい食事やお酒が進んでしまいが、そこにはこわーい落とし穴が…。あなたの血液大丈夫ですか!?



①透明な正常な血液 ②白濁したドロドロ血

写真に試験管が2本あります。血液を血球成分(赤血球など)と水分(血清)に分けたもので、血清が主に検査に用いられています。左の血清が透明なのに比べて、右の血清は濁ってクリーム色になっていますね。この濁りは主に**中性脂肪**によるものです。中性脂肪は血清成分の中で非常にサイズが大きく、中性脂肪が増えて血液が濁ってくると、普段は透明な血清の中をサラサラと泳いでいる赤血球や白血球が中性脂肪に邪魔されて流れが悪くなってしまいます。これがいわゆるドロドロ血の状態です。ドロドロ血になると血行不良になり、疲れやすいなどの症状が現れます。この状態が長く続くと、血管に脂肪がこびりついて動脈硬化が進み、生活習慣病へとまっしぐらに進んでしまいます。中性脂肪の原因となるのは**脂肪の多い食事や甘い物の食べすぎ、お酒の飲みすぎ**などです。食べないで飲むだけだから安心と思っている方は要注意! どうぞ食べ過ぎ飲み過ぎに気をつけて楽しい年末年始をお過ごしください。

(検査科 三木)



## メッセージ

みやした ひかり  
宮下 曜先生  
(糖尿病担当)

## ● 自主独立 ●

中国を中心に東アジアでは糖尿病患者が疫病のように激増しています。インフルエンザのワクチンが予防に有効なように、メタボの人が「食事と運動」で体脂肪を減らすことはワクチンの予防効果より(たぶん)有効です。自分の体は自分で守ろう!

## 病院の実績

| (2012年9月度)      | 月計    | 平均            |
|-----------------|-------|---------------|
| 外来患者数           | 3,406 | 136.2 (外来稼働日) |
| 入院患者数           | 1,769 | 59.0 (1日あたり)  |
| 血液透析症例数         | 1,908 | 76.3 (外来稼働日)  |
| 入院平均在院日数        |       | 14.3          |
| 手術件数(合計)        | 41    |               |
| 看護体制実質配置(7対1配置) |       | 6.5 : 1       |

看護体制実質配置とは：1名の看護師が受け持つ入院患者数の対比

## ～ 編集後記 ～

永仁会だより第20号のメイン記事は、宮下先生からインフルエンザについてお伝えいたしました。

うがい・手洗いを習慣づけ感染しないようにしましょう。また、インフルエンザは感染しても必ず発症するわけではなく、体力や免疫力の低下により発症しやすくなります。年末年始は何かと忙しいものですが、節度を保ち休養を十分に摂り、菌に負けない体を維持しましょう。

院長 鈴木祥郎