



清風会

奈義ファミリークリニック

# ファミクリ便り

(ホームページも情報満載!見て下さい!)  
<http://www.nagifamily.com/>

第101号

平成26年2月3日発行

社会医療法人清風会

奈義ファミリークリニック 松下明

奈義町豊沢 292-1

電話 0868-36-3012

Fax 0868-36-6435

編集担当 松下 賀来 光石 岡 三浦 片山

## インフルエンザ 注意報発令中!



今年もインフルエンザが流行する時期となりました。岡山県でも、1月17日にインフルエンザ注意報が発令されています。

中には、『今期にもう予防接種をしているから大丈夫』と思われる方もいらっしゃると思いますが、日頃から手洗い・うがい、咳エチケットなどの習慣をつけ、インフルエンザにかからないように気をつけましょう。

『予防をしても、もしも、インフルエンザにかかってしまったら・・・?』と、言うことで、今回はインフルエンザの治療についてのお話です。

今回は、治療に関する一般的な情報についてまとめてみました。



## インフルエンザにかかると、発熱、咳、ノドの痛み、鼻詰まり・鼻水、頭痛、筋肉痛、倦怠感などの症状が出ます。

もともと持病のない健康な方の大半は、4日前後で自然によくなるので、しっかりと休養をとり、解熱剤などの対症療法(症状を和らげる治療)で十分と言われています。

### <インフルエンザと診断された患者さんとご家族へ>

- 発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日(幼児では3日)を経過するまでは自宅療養してください。(文部科学省)。  
なお、仕事されている方や学生の方は、職場や学校の規則に従ってください。この期間は外出を控えましょう。
- 水分を十分にとり、ゆっくり休養しましょう。
- 心臓、肺、腎臓に持病のある方、糖尿病の方、免疫の低下した方、乳幼児、妊娠中の方等はなるべく患者さんに近づかないようにし、可能であれば、寝る部屋も別にして下さい。



## 〈インフルエンザのうつり方とその予防〉

### (1) 飛沫（ひまつ）感染

感染している人のくしゃみや咳で出るしぶきを吸い込むことによる感染。くしゃみや咳を浴びる距離（2m）にいる人は感染の危険性が高いです。

咳がある時はマスクをするか、ハンカチで口元を覆うなどの咳エチケットを守って下さい。家族もマスクをつけるようにしましょう。



### (2) 接触感染

感染している人のつばや鼻水が手から手へ、あるいはドアノブなどを介して手に付着します。この手で口や鼻、目などの粘膜に触れることで感染します。

患者さんご自身、ご家族共に石鹸でこまめに手洗いしましょう。また、患者さんのよく触る場所（例：ドアノブなど）は、家庭用洗剤やアルコール製剤で拭いて下さい。



手洗い



うがい

### 〈小児・未成年者の保護者の方へ〉

インフルエンザにかかった時に、ごく稀ではありますが、普段と違うとっぴな行動をとるなどの異常行動が現れるおそれがあることが報告されています。保護者の方は、少なくとも2日間はお子さんが一人にならないようご配慮をお願いします。

## 〈ご家族、同居されている方自身の注意〉

- ご家族、同居されている方は、既にインフルエンザに感染している可能性があります。職場や学校に行く時など外出する際もマスクを着用し、こまめに手を洗って下さい。
- 万が一、発熱や咳、咽頭痛等の症状が出た場合、医療機関を受診する場合を除いては外出を控えてください。

## 〈自宅療養中に次の症状のある方は医療機関を受診して下さい〉

### (事前に医療機関に連絡して下さい)

- インフルエンザ様の症状が改善しない、もしくは悪化した時（高熱が3日以上続く等）
- 呼吸が苦しい時、胸やお腹に痛みがある時
- 顔色が悪い時、唇が紫や青色に変色している時
- 水分を十分に摂れない時（小児や高齢者の場合、おしっこが長い間出ていないなど）
- お子さんの場合、人を正しく認識出来ない、幻視・幻覚を訴える、意味不明な言動、いらいらして怒りっぽくなる、呼びかけに対して、反応がないなどの以上な言動や行動が出た場合

\*より詳しく知りたい方は、「厚生労働省 インフルエンザQ&A」のホームページをご覧ください。

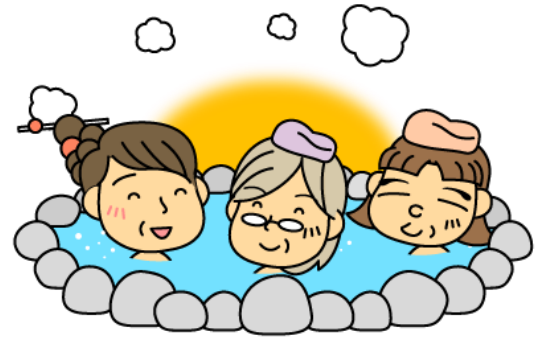
<http://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/kekkaku-kansenshou01/ga.html>

インフルエンザと共に ノロウイルスによる感染性胃腸炎もいまだ流行しています。

合わせて 手洗い、うがいをしっかりとるように心がけましょう。

## 冬に気をつける病気について

寒い季節に多い病気・疾患は、風邪だけではなく。  
寒い季節、1日の終わりにお風呂に入るとホッとしますね。ところが、冬場のお風呂場には危険がいっぱいなのをご存知ですか？  
入浴前後の急激な温度変化が原因で『ヒートショック』が起り、高齢者の死亡事故につながるケースが多くなっています。今回は急激な温度変化によっておこるヒートショックの予防についてお話していきます。



### ヒートショックってなに？

入浴前後の急激な温度変化が原因で『ヒートショック』があります。暖かい部屋からいきなり寒い廊下に出た時、ゾクゾクしてブルブル！となったことはありませんか？これは温度変化を感じて、急激な体温低下を防ぐ為に毛穴が収縮して起きる現象ですが、このような急激な温度変化を受けた時には血圧も変動し、脳卒中や心臓疾患を引き起こすなど大変危険な状況になる場合があります。

入浴時のケースでは、暖かい部屋→寒い脱衣所に移動→服を脱ぐ（冷え切る）→熱いお湯につかる（急激な温熱刺激）→風呂から出る→寒い脱衣所に行く・・・と危険な状況が何度も繰り返されます。特に高齢者のいるご家庭では、この温度差対策には気を付けたいものです。

### なぜヒートショックが多発するのか？

#### 日本の間取りと入浴法

冬にヒートショックが多発する原因については日本の家屋や間取りの特徴、日本の入浴法が原因と考えられており、一種の建築災害と言われています。  
もともと日本の家屋は柱・梁で構成される在来工法によるものが多く、窓が多く開放的な作りとなっています。そのような造りの家は気候の影響を受けやすく、冬場は寒く暖房する部屋としない部屋の温度差が出てしまうのです。

### ヒートショックを起こさない温度は室温プラスマイナス2℃まで。

それではヒートショックを起こさない為の温度差は何℃くらいなのでしょう？

建設省の作成した「長寿社会適応住宅設計マニュアル」（戸建住宅編）によると「住まいの温熱環境は部屋による温度差が生じないように全室暖房が望ましい」としています。

また、「高齢者のための建築環境」（日本建築学会編、彰国社刊）によると「高齢者の冬場における風呂・脱衣所・着替え時の室温症例値は居間より2℃高い25℃±2℃（一般は24℃±2℃）である」としています。ところが実際では10℃以上の温度差があることが多く「体へ与える影響は計り知れない」と結んでいます。実施することは難しいとは思いますが心がけるようにしてみてください。

高齢者  
風呂・脱衣所・着替え時の室温の  
奨励値  
25℃±2℃



# 新人紹介

初めまして。

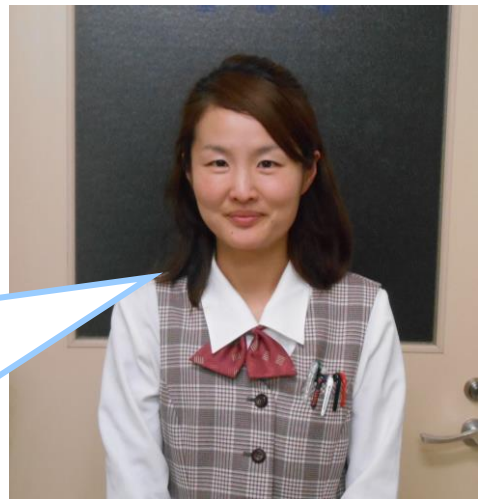
かたやま えり  
1月よりお世話になっております片山恵里です。

奈義ファミリークリニックの第1印象は、

とても温かい職場だなと感じました。

いつも笑顔で頑張りたいと思います。

宜しくお願い致します。



## 今月の担当医

- ・ 松下医師の月曜午前と金曜午後の診察は完全予約制です。
- ・ 予約外の診療を担当するため、オレンジ色の医師は予約を受けておりません。
- ・ 出張や研修などで変更する場合があります。



学会に参加の為、

2/15 (土) は休診です。

|    | 月                    | 火              | 水                    | 木              | 金              | 土   |
|----|----------------------|----------------|----------------------|----------------|----------------|-----|
| 午前 | 松下<br>藤谷<br>賀来<br>松坂 | 大門<br>藤谷<br>太田 | 松下<br>太田<br>藤谷<br>河合 | 藤谷<br>中山<br>河合 | 河合<br>賀来<br>太田 | 交代制 |
| 午後 | 藤谷<br>松坂             | 大門<br>賀来       | 太田<br>賀来<br>藤谷       | 休診             | 松下<br>太田<br>中村 | 休診  |

## 今月の診療所情報

通常の診療受付時間

午前8時30分—午後12時 (月曜—土曜)

午後3時30分—午後5時30分

(木曜・土曜午後は休診)

夜間、木曜・土曜午後、日曜祝日は日本原病院

へご相談下さい。

土曜日の外来予定\*変更する場合があります

|           |       |
|-----------|-------|
| 2月1日 (土)  | 賀来・中村 |
| 2月8日 (土)  | 松下・河合 |
| 2月15日 (土) | 休診    |
| 2月22日 (土) | 賀来・中山 |



## 日本原病院耳鼻科 (東川医師)

平成26年2月8日と22日 (土) 午前中のみ  
順番を取りに行く場合は

午前8時から11時まで

電話で順番を取る場合は (電話0868-36-3311)

午前8時30分から11時まで

## 予防接種・乳幼児健診外来

月・水・金の15時~16時です。

\*ご予約をお願いします。

\*母子手帳を必ずお持ちください。

忘れた場合、接種できないことがあります

## <栄養指導> 毎月第2土曜日と第2火曜日

の午前中に栄養士による栄養指導も行っています。興味のある方は診察時医師にお尋ねください

