



医療法人清風会
湯郷ファミリークリニック

ゆのごう通信

Your medical home
～あなたの家庭医でありたい～

第2号

発行日
平成21年11月10日
発行者
医療法人清風会
湯郷ファミリークリニック
佐古篤謙
美作市湯郷815-6
電話 0868-72-0531
Fax 0868-72-0801

インフルエンザが流行しています！

いよいよ美作地域にも新型インフルエンザの流行がやってきました。

新型インフルエンザに感染して重症化された方のニュースを聞いて、不安を感じている方もおられるのではないのでしょうか。

学校や園では感染者が増えると、早めに休校・休園の対応をされ、感染拡大を防ぐのに大きな役割をはたしていただいていると思います。

さて、いざ新型インフルエンザに感染してしまったらどうすればいいのでしょうか？

ほとんどの患者さんは、抗インフルエンザ薬（タミフル・リレンザ）を使用しなくても2-4日で自然によくなるといわれています。水分や食事がとれ、発熱していても比較的元気な状態であれば、自宅で様子をみていただいてもかまいません。

ただし、

- ・症状が改善せず悪化していく
- ・呼吸がしんどい(しんどそう)
- ・顔色が悪い
- ・水分がとれない
- ・様子がおかしい(意味不明のことを言うなど)

といった症状がみられた場合には、早急な対応が必要です。(こういう症状があれば時間を問わず救急への受診が必要です。)

また気管支喘息や糖尿病などの基礎疾患をお持ちの方は、そうでない方に比べて重症化しやすいといわれていますので、発熱・関節痛・咳・鼻汁などインフルエンザを疑わせる症状があれば、必ず医師にご相談ください。

そのほか、療養中に気をつけることなど、詳しくは、「インフルエンザと診断された患者さんとご家族へ」というパンフレットが参考になります。(診察室でお渡ししております。)

「かぜ」と「インフルエンザ」

「先生、インフルエンザじゃないですよ？ただのかぜですよ？」——診察室で患者さんからよく尋ねられる質問です。

インフルエンザは「新型」も「季節性」も、「インフルエンザウイルス」に感染することによって、発熱・関節痛・咳・鼻汁・頭痛などの症状がでる病気です。

一方、私たちが日頃よく言う「かぜ」も、ライノウイルス、コロナウイルス、・・・などさまざまなウイルス(数えきれないくらいの種類があります!)に感染することによって、発熱・咳・鼻汁などの症状がでるという点では、インフルエンザと同じです。

つまり、広い意味ではインフルエンザも「かぜ」の中のひとつであるということです。他の「かぜ」と大きく違うところは、

- ・症状が強くてしんどい。
- ・感染力が非常に強い。(うつりやすい→学校・園は出席停止になります)
- ・他の「かぜ」よりも肺炎や脳症などを併発しやすい。

という点です。また

・検査をして、その場で感染しているかどうか、ある程度わかる。

・予防接種で重症化を防ぐことができる。

・ウイルスの増殖を抑える薬が存在する。

といった点もインフルエンザの特徴です。

「インフルエンザ」であっても非常に軽く済むことがありますし、「かぜ」であっても高熱が続いてしんどくなることもあります。どちらの診断であっても注意深く症状の経過を観察するということが、何よりも大切と考えています。

「かぜ」にもいろいろあります。次号以降で、いろんな「かぜ」について取り上げていきたいと思っております。

診療時間・担当医のお知らせ

	月	火	水	木	金	土	日
午前 9:00-12:00	佐古 森浩郎	佐古 森浩郎 (検査)	田原 森浩郎	森昌忠 佐古	加藤 森浩郎 (検査) 佐古	交代制 (2診)	休診
午後 1:30-3:30	往診	往診	往診	休診	往診	休診	
午後 3:30-5:30	森昌忠 佐古	佐古 加藤	佐古		佐古 加藤		

受付時間：午前8時30分～11時30分 午後3時～5時

午後3時～3時30分は、原則的に予防接種の時間としておりますのでご利用ください。（予約制）
(BCG・三種混合・麻疹風疹・二種混合・日本脳炎・ヒブ・水痘・おたふくかぜなど)

木曜土曜午後・夜間・日祝日は日本原病院（0868-36-3311）へご連絡下さい。
当診療所 宅直医へ必要に応じて連絡がとれます。

11月の診療所情報

土曜日の外来予定

- 11月 7日（土）佐古医師・大倉医師
- 14日（土）森昌忠医師・田原医師
- 21日（土）佐古医師・松坂医師
- 28日（土）佐古医師・加藤医師

大倉医師・松坂医師は、日頃は奈義ファミリークリニックで診療している医師です。内科にも小児科にも対応できます。

インフルエンザの予防接種について

季節性インフルエンザは注射薬の在庫不足でご迷惑をおかけしております。現時点では基礎疾患をお持ちの方、ご高齢の方などを優先して接種させていただいております。11月10日以降、原則予約制で接種を再開いたします。

新型インフルエンザは、厚労省から接種の優先順位が定められています。11月16日頃に最初の注射液が到着見込ですので、その後に接種のご案内をさせていただきます。（原則予約制になります。）厚労省の方針に変更があればその都度お知らせいたします。

(11月9日現在の情報です。)



よろしくお祈いします！

～新人看護師紹介～

はじめまして、狛千代子（こま ちよこ）です。苗字の狛（こま）は いつも初対面の方からは読めないといわれます。「狛犬の狛」で、神社の入り口に、難しい顔をして、一対の犬とも獅子ともわからない像があります。あれが狛犬です。と、そこから説明しています。

年齢が大きくなるにつれ、田舎暮らしが恋しく、今年の初めから山奥の実家に移り住んでおります。日暮れとともに少ない村人たちはまったく姿が見えなくなり、夜になると川のせせらぎと、遠くで正体のわからない鳥の鳴き声らしきものしか聞こえせん。街灯もほとんどなく車も通りません。まるで半世紀ぐらいタイムスリップしているかのようです。最近、月の光に音があるような感じさえします。このようなことを友人に話すと「頭大丈夫？」なんて言われてます。でも田舎に籠もるだけが趣味ではありません。車の運転は大好きなのでドライブに良く行きます。そして週2回程度ボウリングに励んでいます。生涯スポーツといわれるボウリングなかなか奥深いです。「お気楽ですね。」と人から言われ「そうですね」と苦笑。

こんな私ですが赤ひげ先生にあこがれ、地域の医療に少しでもたずさわれたらと、小さな夢をいだいています。今後ともよろしくお祈いします。