



## かえで便り

2017.1 第14号

新年あけましておめでとうございます



今年も、よろしくお願いいたします。

お正月、奈良に小旅行に行ってきました。まずは元旦、春日大社にておみくじを引いたら、、、凶でした☹️。一瞬落ち込みましたが、気を取り直し、翌日、東大寺(左写真)→薬師寺へ行きました。薬師寺で、偶然、お参りの時間にお坊さんの法要が始まり、「心を広く広く持つよう心がけましょう。そしてお正月は去年の反省をして、気持ちを“正す”月です。今日、思ったことをなるべく忘れずに、新たな1年を過ごしていきましょう」というお話を聞くことができ、じーんとききました。お坊さんも「今日、誓ったことはすぐ忘れてしまうかもしれませんが」とおっしゃっていましたが、「心を広く」を思い出し、今年の抱負は「何事にも穏やかに、頑張ります」にしました。(院長:おぐち)

~ということで。。スタッフの今年のプライベートな、抱負です (^^♪~

適度に運動して体力アップ!  
事務 すずき

頭も心も、そして身体も柔軟になります。  
まずはストレッチから、、、  
事務 こやなぎ

昨年の抱負にストレッチをすると宣言しましたが、全くしませんでした。  
なので今年もストレッチを必ず行う！に決めました。  
決めたことを守ることはなかなか難しいのですが、何か一つやり遂げたいと思います。  
事務 ひだ

①昨年に引き続き、1時までには就寝  
さらに、ホットヨガでデトックスしながら体力維持に努める！  
②足を怪我してからゆるい靴を履いていたせいか、  
サイズの合わなくなった靴が増えてしまった。思いきって靴の断捨離！



看護師 こやま

コレステロール値の減少。適度な運動と間食を少なく。  
看護師 たむら

## ～感染症情報～ 流行している感染症をお知らせします

### ○ウイルス性胃腸炎 まだ少し流行しています

数は減ってきていますが、昨年から引き続いて、まだみられています。

子供がかかると、親御さんもかかってしまうこともあります。

お子さんが罹ったら、家族みんなで手洗い、うがい、そしてまだ症状がない人も消化のよい食事にしておきましょう。

### ○インフルエンザ 流行が本格的になってきました

例年通り、年末年始から増えています。これから、園や学校での集団生活が始まると、さらに増えることが予想されます。A型が流行しています。



## ～インフルエンザ豆知識～

### ①インフルエンザの型って何？

- ・近年、国内で流行しているのは、A(H1N1)型、A(H3N2)型、B型の3種類。A型は2種類あるので、同じシーズンに、A型に2回罹ることもあります。
- ・先にA型が流行し、B型は後から流行することが多いです。
- ・罹って得た抗体は徐々に減ってくることで、同じ型でも毎年、少しずつ変化するので、去年罹っていても同じ型に罹ることがあります。

### ②予防接種をしても、罹ってしまうの？

残念ながら、インフルエンザの予防接種をうって罹らない率は、子供では約20～50%、大人では約60%という結果です。また、罹っても全例が軽く済む（高熱にならない）というわけでもありません。しかし、子どもの重症な合併症である脳症を予防できる効果はあること、喘息や気管支が弱いお子さんでは呼吸困難になることもあるので、やはり予防接種はお勧めします。

人ごみにでることが多い大人がまず、罹ってしまい、家族にうつしてしまうパターンも多いので、家族全員での接種をお願いします。

### ③予防策は？

- ・普段から、食事・睡眠をしっかりととり、免疫力をつけておきましょう。
- ・流行期に入ったら、人混みへの外出は控えましょう。やむを得ない場合は、マスクをして、帰宅後は手洗い、うがいをしっかり行いましょう。

### ④検査はいつすれば？

熱が上がってすぐは検査をしても、正確な結果がでないことが多く、インフルエンザの初期だとしても、陽性にでる確率は低くなります。発熱して1日経てば確実になることが多いので、高熱でも水分・食事がなんとか摂れていたなら、1日様子を見ていただいた方がよいです。

### ⑤治療薬は？

現在は、抗ウイルス薬(タミフル、リレンザ、イナビル)があり、発熱後2日以内に使用し始めると、ウイルス量を早く減らすことができ、やや早く熱が下がる効果があります。

しかし、効果が少ない人もいますし、使わなくても基本的には自分の免疫力で治せるものなので、絶対使わなければいけないものではありません。

症状に応じて、痰切りや咳止めの薬、解熱剤、整腸剤を処方することもあります。

