



## インフルエンザの流行期に入りました ～咳エチケット、手洗いの励行を～



秩父地域の学校では既に学級閉鎖が報告されており、インフルエンザの流行の兆しが見られます。埼玉県感染症発生動向調査による県内医療機関（町立病院を含む定点）からの報告数は、本年第46週（平成29年11月13日から11月19日）に、1定点あたり1.10人となり、県内の流行開始の指標である1.00人を超えました。

平成11年の調査開始以来、第46週時点で1.00人を超えるのは流行入りの最も早かった昨年の45週に続き、2番目に早い流行入りとなっています（平成21年当時の新型インフルエンザの流行を除く）。今後、インフルエンザの流行の拡大が予想されますので、注意が必要です。

### 【インフルエンザとは】

インフルエンザは、インフルエンザウイルスに感染することによって起こる病気です。主な感染経路は、咳やくしゃみの際に口から発生する小さな水滴（飛沫）による飛沫感染です。

感染すると38℃以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛等、全身症状が突然現れます。併せて、普通の風邪と同じように、のどの痛み、鼻汁、咳などの症状も見られます。乳幼児では急性脳症を、高齢者や免疫力が低下している方では肺炎を伴うなど、重症になることがあります。



### 【インフルエンザにかからないために】

- 外出後の手洗い等  
流水・石けんによる手洗いは、手指など体に付いたインフルエンザウイルスを物理的に取り除くために有効な方法です。アルコールによる消毒も効果的です。
- 適度な湿度の保持  
空気が乾燥すると、気道粘膜の防御機能が低下し、インフルエンザにかかりやすくなります。特に乾燥しやすい室内では、加湿器などを使って適切な湿度（50%～60%）を保つことが効果的です。
- 十分な休養とバランスのとれた食事  
体の抵抗力を高めるために、十分な休養とバランスのとれた食事を日ごろから心掛けましょう。
- 人混みや繁華街への外出を控える  
インフルエンザが流行している時期は、高齢者や基礎疾患のある方、妊婦、疲労気味・睡眠不足の方は、人混みや繁華街への外出を控えましょう。

### 【インフルエンザに感染したら】

- 早めに医療機関を受診しましょう。早めの対処が早い回復につながります。
- 安静にして休養をとりましょう。特に、睡眠を十分にとることが大切です。
- 水分を十分に補給しましょう。
- 咳エチケットの励行



インフルエンザは、主に飛沫感染であるため、飛沫を浴びないようにすればインフルエンザに感染する機会は大きく減少します。

また、症状の出ない軽症の例もあります。

このため、普段から咳エチケット（(1)咳やくしゃみを他の人に向けて発しないこと、(2)咳やくしゃみが出るときはできるだけマスクをすること、(3)手のひらで咳やくしゃみを受け止めた時はすぐに手を洗うこと等）を守ることを心掛けましょう。

町立病院では、発熱症状のある方は発熱外来で診察いたしますので、熱があることを受付にお申し出ください。

又、入院患者さんの安全を守るため、インフルエンザ等感染症の流行状況により面会を制限させていただく場合もございますので、その際はご協力をお願いいたします。

⑨ のぶえさんとあやこさん（その5）

「ありがとう」

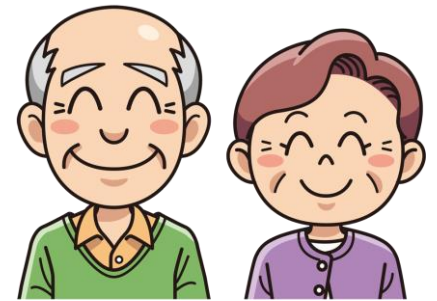
気づいてみればもう12月、今年もあと1ヶ月です。皆様にとってはどんな1年でしたか？

それはそうとあやこさんとのぶえさんの話、よく続いていますね。ありがたいことです。その理由はいつもあやこさんが話題を提供してくれていたからなんです。

今月の話題は「ありがとう」。のぶえさんはいつでも、どこでも、何気ないことでも「ありがとう」をよく言う人でした。「ここは母のすごいところだと思う」とあやこさんは言われます。確かに、診察室に入ってくるなり、「いつもありがとう」。ちょっと椅子を寄せてあげたら「ありがとう」。注射をしても「ありがとう」。帰り際に「ありがとう」。病院に来たわずかの時間でも何度もありがとうと言われていたのが印象的でした。普段もきっと意識せずにしょっちゅう口から出ている言葉なのでしょうね。ありがとうの話題から発展し、あやこさんと私のふたりは、のぶえさんそっちのけで最近の子供たちの話になります。挨拶しない子が増えたのだ、本を読むことが減ってきたのだ、親が子供を叱らなくなったのだ、話は尽きません。そんな中、あやこさんも私も、幼少時には厳しくしつけられたという話になりました。当ののぶえさんにいたっても同じで、彼女もかなりしつけられたようです。そのおかげか、物忘れが目立ちだしても体の中にはすっかりしつけがしみついて、立ち振る舞いや挨拶は本当にきちんと残っているなあと感じさせられます。三つ子の魂100まで、ではありませんが、幼いころのしつけの大切さを90歳に近いのぶえさんから教えられました。

なんとなく気になって「ありがとう」の意味を調べてみました。すると、もともと「ありがとうございます」は、「有り難い」から生まれた言葉だそうです。自分の希望がかなうことは、なかなか「あることではない」という気持ちが「有り難い」になり、それをかなえてくれた人に「ありがとう」と伝える、相手がしてくれたことに対する感謝の気持ちを表す言葉だとのこと。

また別の説では「有難う」という言葉は「難が有りましたが、お陰様で無事です」という意味もあると言



われています。お陰様、つまり、私以外の誰かのおかげで、私は無事で生かされているという意味も込められているんですね。のぶえさんとあやこさんから、そんなことまで教えて頂いた気持ちになりました。

今年もいろんな方にお世話になりました。まとめて言います。『皆さん、ありがとう』。そして、来年が皆様にとっていい年になりますように！



総合診療科 医師 内田 望

外来からのお知らせ

休診

整形外科：12月15日（金）午後 休診

一次救急当番日

1月2日（火）

年末年始の休診

12月29日（金）・30日（土）・31日（日）  
1月 1日（月）・2日（火）・3日（水）

☆年に一度は「人間ドック」を受けましょう☆  
お問い合わせ：総合健診センター（病院内）

直通電話：72-7510



〈発行〉 国保町立小鹿野中央病院 〒368-0105 埼玉県秩父郡小鹿野町小鹿野300番地

電話（代表）0494-75-2332 FAX 0494-75-3313

〈ホームページ〉「国保町立小鹿野中央病院」で検索、または「小鹿野町」のホームページからどうぞ。