



- はるなヘルスケア通信 ① 守ろう! 防ごう! インフルエンザ
 - はるなおすすめレシピ ② 自分ですぐできる! 腰痛対策
 - はるなヘルスケア体操 インフルエンザ予防レシピ
- お口の体操

message
ごあいさつ

寒い日が続いておりますが、皆さまお変わりございませんか。インフルエンザも本格的な流行の兆しを見せ、ますます予防が重要となってきております。冬号では、インフルエンザとつらい冬場の腰痛対策を特集しましたので、ぜひ一読くださいませ。

はるな薬局は、地域の皆さまの健康な生活をサポートさせていただくトータルヘルスケアステーションです。皆さまとのコミュニケーションを大切に『相談できる薬局』として、お一人お一人にあった情報提供に努めてまいります。医療サービスの向上に努め、皆さまから愛される『地域一番のかかりつけ薬局』を目指し、日々精進してまいりますので、今後とも皆さまのますますのご愛顧を心よりお願い申し上げます。

はるな薬局ホームページは役立つ情報満載です! URL:<http://www.e-classa.net/haruna-pharmacy/>

インフルエンザの予防

① インフルエンザワクチン

インフルエンザの予防には、インフルエンザワクチンの接種が有効です。ワクチンの接種により、インフルエンザの重症化を予防し、健康被害を最小限にすることが期待されています。毎年、流行シーズン前に接種することをお勧めします。

② 手洗い・うがい、マスク

手洗い・うがい、マスクは、インフルエンザ予防の基本です。手洗いは手や指などに付着したインフルエンザウイルスを物理的に除去するために有効な方法であり、うがいは口の中を洗浄します。またマスクは、他人へウイルスをうつさないためにも有効です。インフルエンザから身を守るためにも正しい手洗い・うがいの方法、マスクの着用方法を身につけましょう。

＜正しい手洗いの仕方＞

外出先から帰宅時や調理の前後、食事前など、こまめに手を洗い、手に付着した細菌を洗い流し、ウイルスが体内に入り込むことを事前に防ぎましょう。



＜正しい手洗いの仕方＞ ●「口」と「のど」の二段階殺菌が効果的 ●

【口の中を殺菌】

効果的な「うがい」を行なうために、まず「口内」の細菌・ウイルス・食カスなどを洗い流します。

- ① 適量の水（お湯・お茶・うがい薬でも可）を口に含み、強く口内をゆすぎます。 ※口内で強くゆすぐれた水の乱流効果で口内の汚れ・ウイルスなどが洗い流されます。
- ② ①を1～2回繰り返し、口内の汚れを洗い流します。

【のどを殺菌】

「口内」の次は「のど」の殺菌です。水をのどまで入れてゆすぎ吐き出すことで、のどの中の汚れが体外に排出されます。

- ① 適量の水（お湯・お茶・うがい薬でも可）を口に含み、顔を上げ、口を開けた状態でのどの奥まで水が回るよううがいを行ないます。1回のうがいは10～15秒程度を目安に行ないます。
- ② ①を3～4回繰り返し、のどの汚れを洗い流します。

はるなヘルスケア通信 ①

守ろう! 防ごう! インフルエンザ



インフルエンザも本格的な流行の兆しを見せています。インフルエンザは普通のかぜとは異なり、注意が必要な感染症です。誰もが知っておきたいインフルエンザのこと、予防のポイントをおさえておきましょう。

インフルエンザとは・

インフルエンザウイルスがのどや気管支、肺で感染・増殖することによって発症する病気です。インフルエンザに感染すると・



インフルエンザは、主にインフルエンザ感染者の咳やくしゃみなどのしぶきに含まれるインフルエンザウイルスを吸い込むことによって感染する飛沫感染と、飛沫によって汚染された環境表面やモノなどに触れることによってウイルスが付着した手を介することによって感染する接触感染の2つがあります。

ポイント 【風邪とインフルエンザの違い】

普通の風邪は1年を通してみられますが、インフルエンザは季節性を示し、例年11～12月頃に流行が始まり、1～3月にピークを迎えます。また症状も異なり、特徴は下記の表のとおりです。

| | 風 邪 | 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 | ●くしゃみ ●のどの痛み ●鼻水、鼻づまりなど | ●咳 ●のどの痛み ●鼻水 ●全身倦怠感、食欲不振 ●関節痛、筋肉痛、頭痛など |
| 症状の進行 | 緩やか | 急激 |
| 発熱 | 通常は微熱（37～38℃） | 高熱（38℃以上） |

＜正しいマスクの着用方法＞

くしゃみや咳が出ている間はマスクを着用し、「咳エチケット」を守りましょう。また使用後のマスクは放置せず必ずごみ箱に捨てましょう。



- ① 鼻と口の両方を確実に覆います。
- ② ゴムひもを耳にかけます。
- ③ 隙間がないよう鼻までしっかりと覆います。

インフルエンザに感染してしまったら

インフルエンザに感染してしまったら、なるべく早めに医療機関へ受診しましょう。インフルエンザウイルスは増殖のスピードが速いため、症状が急速に進行します。安静にして体を休めるとともに、他の人にうつさないためにも、下記の生活上のポイントを守りましょう。

- 安静にして休養をとり、特に睡眠を十分にとりましょう。
- お茶、水などでこまめに水分補給をしましょう。
- 周りの人に感染させないためにも必ずマスクをしましょう。
- 人ごみや繁華街への外出を控え、また無理をして学校や職場などに行かないようにしましょう。
- 薬は医師の指示に従って正しく服用しましょう。

要チェック 学校保健安全法では、出席停止期間の基準を次のように定められています。

「発症した後5日を経過し、かつ解熱した後2日（幼児にあっては3日）を経過するまで」

＜もし家庭内で感染してしまったら＞

- 生活する部屋を分けましょう。また部屋を締め切っていると、ウイルスが充満した状態になってしまうため、1時間に3回ほどを目安にこまめに換気しましょう。
- 看護は決められた一人だけがするようにし、看護をする時は常にマスクを着用したままで、他の人はできるだけ接触しないようにしましょう。

しっかりと予防をし
インフルエンザから
身を守りましょう!

