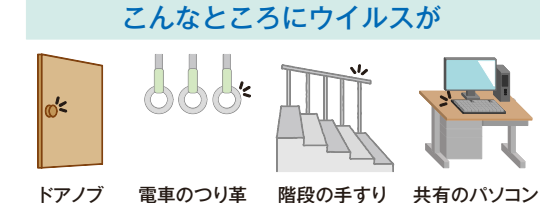
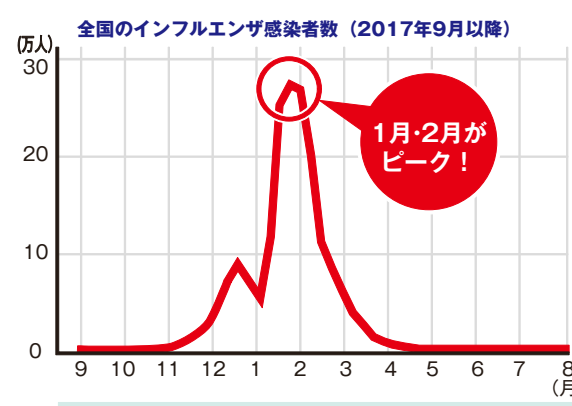


知っているようで実は知らない インフルエンザ予防

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(A型・B型)に感染することで発症します。風邪とは異なるウイルスで、増殖が非常に早いので、他の感染症よりも早く発症するといわれています。1〜3日間の潜伏期間の後、38℃以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛、全身のだるさなどの症状が急に現れるのが特徴で、咳や鼻水などを伴い、回復までに約1週間かかります。重症化すると、急性脳症や重症肺炎を合併し、場合によっては生命に関わります。

インフルエンザの診断は、鼻やのどの粘膜からウイルスの有無を調べますが、検査の時期が早すぎると陰性となることがあります。



原因は？

インフルエンザ感染者のせきやくしゃみで飛び散った飛沫を吸い込んだり、感染者が触ったものや感染者の分泌物が付着したものに触れたりすることで感染します。インフルエンザの流行期には、ドアノブや電車のつり革など、多数の人が触る場所にウイルスが付着する可能性が高まり、そういった場所を触った手で、自分の眼や鼻、口を触ったり、食事をしたりすることでウイルスが体内に侵入します。

予防はできることから始めましょう



予防は？

流行前に予防接種を受けましょう。インフルエンザは、毎年12月上旬に流行し始め、翌年の1〜3月頃に患者数が増加し、4月にかけて減少していく傾向があります。遅くとも11月中旬には予防接種を終えてください。また、人込みを避けることも予防の一つです。マスクをし、帰宅後の手洗い・うがいを欠かさず行いましょう。手にウイルスが付着することを未然に防ぐことは困難なため、インフルエンザに限らず、様々な感染症から身を守るためには、手からの侵入を遮断する手洗いがとても大切です。

他にも、適度な保湿と十分な休養、バランスのとれた栄養摂取も日常的に心がけましょう。

感染症から患者を守る 感染対策室

岡崎市民病院には、薬の効かない細菌やインフルエンザなど、様々な感染症を抱えた患者が入院しています。当院では、病院に関わるすべての人々を感染症から守るために、院内感染の予防と問題のチェックや報告相談、対策を日常的に行っています。また、地域の医療機関と連携し、院内感染対策に関わる情報を共有することで、より高度な対策を行っています。

また、当院を利用されるかたにも、新たな感染を起ささないために面会制限、咳エチケットなどの協力を願っています。

1 感染制御チームラウンド

感染制御チームを結成し、院内の水回りや点滴台などを中心に病原菌の出どころとなりうる場所をチェックします。定期的に行い清潔な環境を保つことで、感染症の発生を防ぎます。



2 手指衛生

感染対策室では、重点目標として手指衛生に取り組んでいます。また、手洗いは指先と手のひらに汚れが残りにくいよう、意識して洗うことが大切です。



清潔に保つために...



アルコール消毒を常に携帯し、各病室の入り口にも設置しています。

院内を清潔にし、感染症の発生を防ぎます。

3 感染対策研修会

年間2回、警備・清掃業者を含む市民病院スタッフ全員を対象に実施。参加率は90%を超え、欠席者にはDVD視聴とテストを義務づけるなど、正しい知識の習得を目指しています。



他にも...

- 市民講座
- 抗菌薬の適正使用
- 職員のワクチン接種なども行っています。



岡崎市民病院 移転20周年記念フェスティバル

日時 10月20日(土) 10時~15時 岡崎市民病院

院長講演 (10時)
岡崎市の医療状況と岡崎市民病院の取り組み

チーム医療 ※展示、各種測定、相談、講演
『がんをもっと知ろう』
『筋肉UPで糖尿病を防ごう』
『あなたの腎臓 弱ってませんか?』
『見て、知って、予防しよう! 『認知症』』
『あなたは、いつまで食べられる?』
『もしかしたらあなたも心不全?』
『巨大地震を生き延びるために!』

コンサート (10時45分、13時、14時30分)
岡崎女子大学・短期大学Music Band、岡崎混声合唱団
岡崎学園高等学校ダンス部&吹奏楽部

その他
医師や看護師を目指す君へ~直接会って聞いてみよう!~
腹腔鏡手術の模擬体験、血管年齢測定、骨密度測定
院内見学ツアー、クイズラリー、病院給食の紹介と試食
キッズドクター・ナース体験、レッドサラマンダーの展示

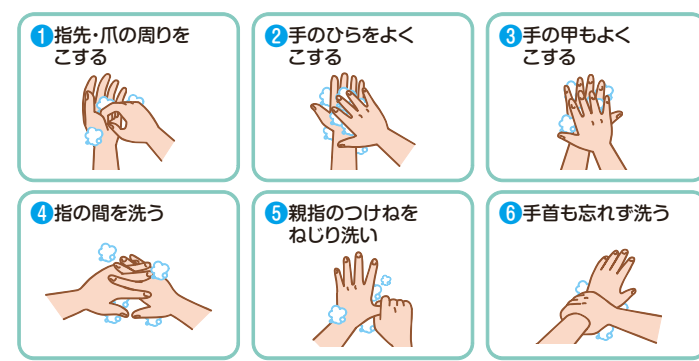
詳しくはホームページで [岡崎市民病院](#) 検索

岡崎市民病院 総務課 ☎21◆8111 FAX25◆2913

インフルエンザ予防は手洗い・うがいから

手洗いは丁寧に

手洗いは、水で洗い流すだけでは不十分です。ウイルスを落とすには、まず、しっかりと手をこすりながら水で汚れを洗い流し、その後に石鹸を使って、指先や爪の周り・手首まで丁寧に洗いましょう。



うがいはこまめに

うがいの効果

- 口の中を清潔にし、乾燥を防ぐ
- ウイルスを洗い流す
- ウイルスの力を弱める

うがいは、ウイルスや細菌を体外に洗い流すだけでなく、口の中の乾燥を防ぐ効果もあります。口の中が乾燥していると、のどの粘膜の機能が弱まりウイルスが体内に侵入しやすくなります。インフルエンザが流行する季節は、空気が乾燥しているため、こまめに水でうがいをしましょう。

