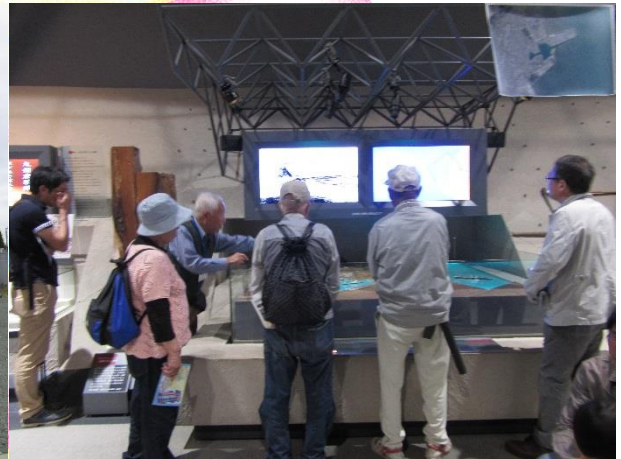


# 在宅情報マガジン てまり H28.11号

10月8日未明に、阿蘇山が噴火し警戒レベルが3（入山規制）に引き上げられ、噴火が長期化すると言われていています。噴石や降灰で被害をもたらされた方、熊本地震で被災された方、残暑から急に寒くなり昼夜の温度差が大きくなりましたので、体調管理にお気を付け下さい。

## ●「つばきの会」の健康ウォークラリーが行われました。

10月16日（日）三池港周辺を歩いて学ぶ健康ウォークです。今後も友の会会員の皆さんと共に病院スタッフや地域の皆さんと行っていますので、みなさんの参加をお待ちしていますとのことでした。



健康ウォークの様子

## ●地域交流施設で、健康推進教室が行われました。

看護師による「冬の感染症について」の内容でした。





例年、冬にはインフルエンザやノロウイルスを中心とした感染症胃腸炎・食中毒が流行しております。また、年末年始などを海外で過ごされる方は、動物や虫などから感染する鳥インフルエンザ、マラリアなどの感染症や、汚染された飲食物から感染する赤痢、コレラなどの感染症にも注意が必要です。

## 感染症とは？

ウイルスや細菌などの病原体が体内に侵入して増殖し、発熱や下痢、咳などの症状が起きることを言います。

感染症には、人から人にうつる伝染性の感染症のほかに、動物や昆虫から、あるいは傷口から感染する非伝染性の感染症も含まれています。感染してもほとんど症状が出ずに終わってしまうものもあれば、一度症状が出るとなかなか治りにくく、時には死に至るような感染症もあります。

## インフルエンザ（季節性）とはどのような病気ですか？

### 風邪とはどう違うのですか？

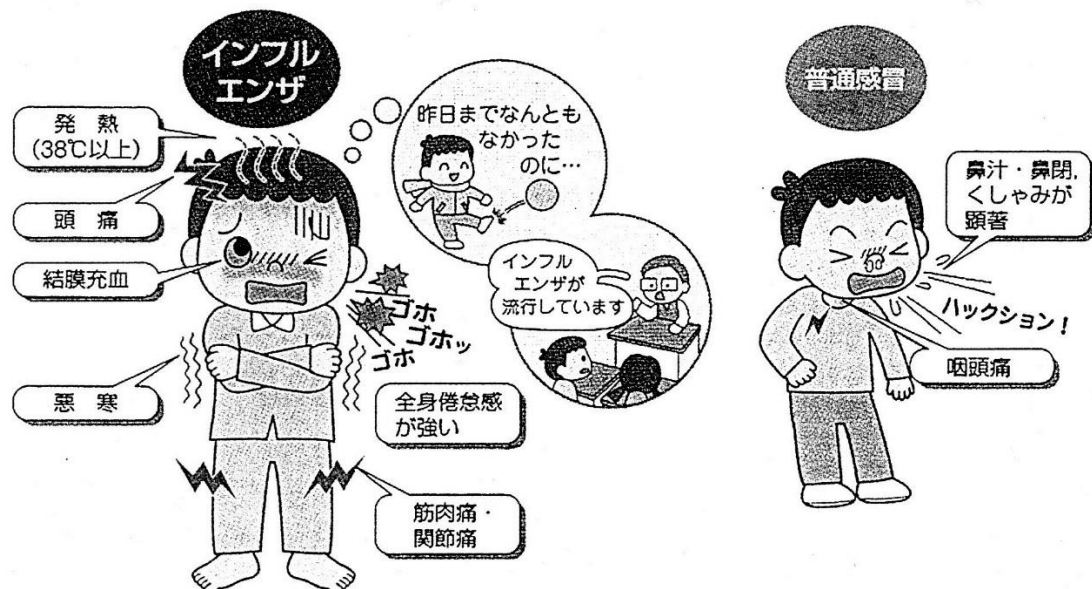
インフルエンザは、インフルエンザウイルスが体内に入り込むことによって起こります。インフルエンザウイルスには、A型、B型、C型と呼ばれる3つの型があり、その年によって流行するウイルスが違います。これらのウイルスのうち、A型、B型の感染力は非常に強く、日本では毎年約1千万人、約10人に1人が感染しています。インフルエンザは流行性があり、いったん流行が始まると短期間に多くの人へ感染が広がります。

一般的な風邪は様々なウイルスによって起こりますが、その多くは、のどの痛み、鼻水、くしゃみや咳などの症状が中心で、全身症状はあまり見られません。発熱もインフルエンザほど高くなく、重症化することはあまりありません。（政府広報オンラインより抜粋）

普通感冒との比較でみる

### インフルエンザの症状

- インフルエンザは普通感冒に比べて急速に発症し、全身症状も強いいため、比較的鑑別は容易である。



- 普通感冒では上気道症状が全身症状に先行するが、インフルエンザでは全身症状に続いて上気道症状がみられる。
- また、普通感冒は散発性に発生するのに対し、インフルエンザでは流行性がみられる。

	インフルエンザ	風邪	肺炎
症状	38度以上の発熱 全身症状 ・頭痛 ・関節痛 ・筋肉痛など 局所症状 ・鼻水 ・くしゃみ ・咳 ・ノドの痛み 急激に発症	発熱(38度くらいまで) 局所症状 ・鼻水 ・くしゃみ ・咳 ・ノドの痛み 比較的ゆっくり発症	38度以上の高熱 ・胸にすどい痛み ・熱 ・悪寒 ・息切れ ・咳 ・全身のだるさ ・黄色～緑色や鉄さび色のたん ・顔やくちびるが紫色
	1月～2月がピーク ※4月、5月まで散発的	年間を通じて。特に季節の変わり目や疲れているときなど 数日～1週間くらい	長く続く



**合併症は  
肺炎が最多!**

**予防のために  
インフルエンザの予防接種  
手洗い・うがい  
マスク**

高齢者

肺炎

ゴホ  
ゴホッ

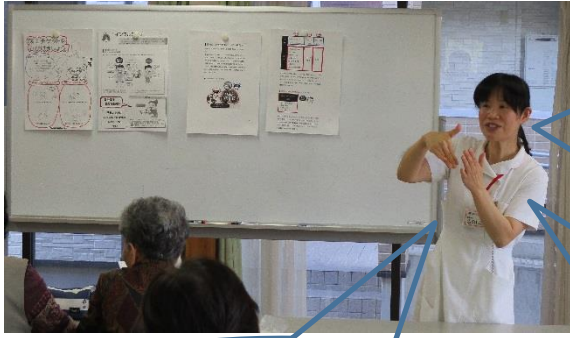
- 肺炎には、原発性のインフルエンザウイルス肺炎、二次性細菌性肺炎、両者の混合性肺炎がある。
- 混合性肺炎が最も多く、原因となる主な菌は、肺炎球菌、黄色ブドウ球菌、インフルエンザ菌である。

**肺炎は、風邪と勘違いしやすい病気!**

65歳以上の方がかかることのある肺炎球菌感染症の1つが**肺炎**です。

主な症状は、咳、発熱、たんなど、かぜの症状と似ているため、肺炎は“風邪をこじらせたもの”と考えられがちですが、**肺炎と風邪はちがいます**。肺炎では、細菌やウイルスなどの病原体が、酸素と二酸化炭素のガスの交換を行う肺胞に感染して炎症を起こします。このガス交換に障害が生じると、息切れ、黄色～緑色や鉄さび色のたん、38度以上の高熱などの症状が長く続き、一般的な風邪よりも**症状が重く**なります。





息が浅くなる、呼吸が速い、  
ぐったりする、食欲がない、  
こうした症状が3～4日続いたら、  
すぐに医療機関を受診しましょう。

ワクチン接種などの予防  
対策が重要です。

現在、肺炎は、日本人の死因の中で、  
がん・心疾患に続いて第3位となり、  
肺炎で亡くなる方は、年間で約12万人に  
その内の96.8%が65歳以上です。

### 感染から身を守り、ほかの人にうつさないためには？

正しい手洗いやふだんの健康管理、予防接種で感染を防ぐ。

- (1). 正しい手洗い
- (2). ふだんの健康管理
- (3). 予防接種を受ける
- (4). 適切な湿度を保つ
- (5). 人混みや繁華街への外出を控える

「咳エチケット」でほかの人にうつさない。

- (1). 咳エチケット
  - ・咳やくしゃみが出る時、ティッシュで口を被う→使用したティッシュはゴミ箱へ
  - ・マスクを着用する（鼻と口の両方を確実に覆う→ゴムひもを耳にかける  
→隙間がないよう鼻まで覆う）
  - ・アルコール製剤できちんと消毒する
  - ・石鹸でよく手を洗う
- (2). 人混みや繁華街への外出を控える

### ●大牟田地域住民医療・介護情報共有拠点事務室 OSKER

大牟田の医療・介護施設情報を掲載しています。どなたでも好きな写真を投稿できるギャラリーを製作いたしましたのでご紹介いたします。次号は「膝の手術をして思う事」をご紹介します。

TEL 0944-57-2007

Web サイト <https://osker.org/>