



◆インフルエンザ

●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よって起こるウイルス性呼吸器感染症です。全年齢にみられる普遍的で最も頻度の高い重要な病気で、小児と高齢者で重症化しやすいとされています。流行の規模は一定ではありませんが、毎年冬季に流行がみられ、学級閉鎖の原因や、高齢者施設における施設内流行の原因にもなります。インフルエンザはヒトの鼻咽頭で増殖したウイルスが、飛沫感染でほかのヒトの鼻咽頭の細胞に感染して発症します。

●症状の現れ方

インフルエンザは、潜伏期が極めて短いのが特徴です。感染して1〜2日後に体のだるい感じや寒気、のどや鼻の乾いた感じが出ますが、その時間は短く、突然38〜40℃にも及ぶ高熱が出て、強いだるさや消耗感、筋肉痛、関節痛などが出ます。普段健康な若い人でも寝込んでしまうほどの症状が3〜5日も続きます。解熱薬などで解熱してもしつこく何度も再発熱し、体力の消耗はさらに強くなりまます。発症の3〜5日後ころに急に解熱して起き上がれるようになりませんが、体力の回復には1〜2週間が必要です。気力の回復にも意外と時間がかかります。ところが、高齢者や普段から治療を要する慢性の病気をもっている人、妊婦や年少者などではこれだけにとどまらないことが多いのです。発症の早期から気管支炎や肺炎、さらには脱水症状

や心不全、呼吸不全を併しやすく、不幸な結果になる人も出てきます。そうした状況に陥るまでの時間が極めて短いのがインフルエンザの特徴で、早めの対応が求められます。

●インフルエンザにきざいたら

インフルエンザでは早期受診、早期診断、早期治療開始が重要であることを力説してきました。合併症を併発しやすい人や重症化しやすい人ではとくに重要です。「感冒（かぜ）」の項でインフルエンザワクチンを打つべき人としてあげた人たちは、ワクチンを打って予防するだけでなく、発症したらすぐに医師の診察を受けることが大切です。

●予防の方法

現在、不活化インフルエンザワクチンの皮下接種が、主にリスクの高い人に対して、重い合併症を予防する目的で行われています。65歳以上の高齢者と、60歳以上の心肺疾患をもつ人が対象で、法律による接種が可能になっています。また、飛沫によって他人に感染するので、家庭でも感染予防のため、患者さんの気道分泌物の付着した物の扱いに注意し、手洗いとうがいをお励行します。

■インフルエンザの予防対策

- ①手洗い・手指消毒 ②うがい ③マスクの着用 ④手袋
- ⑤備蓄品の一例(衛生用品・日用品・食料※長期保存可能なもの)
- ⑥物品・環境の衛生(熱水消毒・清拭・浸漬)



【回答】穴埋め漢字・①雑 ②難 ③末 ④雲 ⑤震 クロスワード・ヒナマツリ

人と、ひとが心から。



さくら・介護ステーションとやま南

富山市掛尾町249 スペースイン掛尾3F

TEL076-481-6239

FAX076-481-6246

第 101 回 脳のトレーニング

■穴埋め漢字

マスに 1 字の漢字を入れて、
4 つの熟語を完成させます。
※矢印の方向で作ってください。

①

粗
↓
巾 ← □ → 用
↑
混

④

泥
↑
雨 → □ → 海
↓
母

②

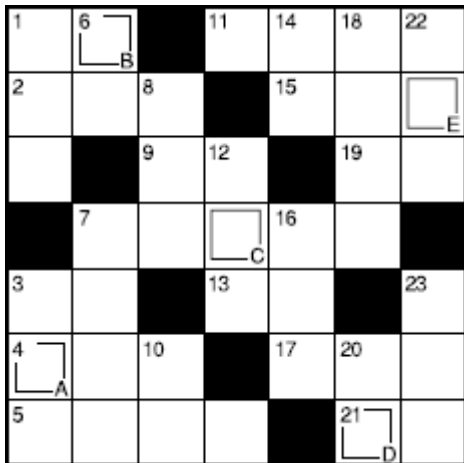
困
↓
苦 → □ → 色
↓
航

③

路
↑
年 → □ → 端
↑
粉

⑤

激
↓
地 → □ → 災
↓
源



★ヨコのカギ

- 梅、桃、桜。春にはたくさん咲きます。
- 31 文字で詠みます。
- 草を刈るときに使います。
- 帽子やサングラスでさえぎるもの。
- たくあん、梅干し、キムチなど。
- 体を丸めて危険から身を守る動物。
- 平成 25 年は巳（み）です。
- 八宝菜によく使われる葉物野菜。
- ～がタカを生む。
- お～様は三人官女より上段に飾ります。
- 船がボウッと鳴らします。
- 歌うときにはおなかから出すといいとか。
- 建物の壁にはわせることもある植物。

■クロスワードパズル

★タテのカギ

- 耕して作物を育てる所。
- 絵や文字を書き足すこと。
- インド料理で供されるパンの一種。
- 子どもも楽しめるお酒です。
- ケロケロと鳴きます。
- カミの反対側。
- リコピンの豊富な赤い野菜。
- 酔うと巻く人もいます。
- ものをよく知っている人を生き～ともいいます。
- 立方体に目が 21 個。
- 日本刀の原材料になる金属。
- 外海に比べて波が穏やか。
- きりたんぽ、しょつつる、なまはげといえ

A	B	C	D	E
□	□	□	□	□