

# 『さくら通信』第169号 (2019年11月)

## (逗子診療所からのお知らせ)

住所：逗子市逗子 4-1-7-101 電話：046(872)3530 発行責任者：磯野 陽太

《ホームページアドレス <http://www.zushi-clinic.jp/>》

### インフルエンザについて

気温も下がり体調を崩しやすい季節になりました。

インフルエンザは突然、体温が急上昇し38〜40度近くの高熱が出る点の特徴となります。また、全身にあらわれる倦怠感や関節痛が現れた場合は、インフルエンザの可能性が高いため、すぐ診察にかかるようにしましょう。

気管支炎や肺炎などを併発しやすいという側面があり、重症化すると脳炎や心不全を引き起こすこともあります。特に小さな子供や高齢者にとっては命に関わる可能性があるため、気をつける必要があります。

予防法としては

- ・栄養と睡眠を十分にとる。
  - ・人ごみを避ける。
  - ・加湿器などを利用し適度な湿度(概ね50%以上)を維持する。
  - ・手洗い、うがいをする。
  - ・予防接種を受ける
- などがあげられます。

逗子診療所ではインフルエンザ予防接種を10月1日から開始しています。接種期間は来年の1月末まで。予約無しで、診察時間中は随時接種の受付をしております。

その他、肺炎球菌ワクチンも受付けておりますので、ご利用ください。



### 逗子診療所20周年 記念式典&健康まつり

10月20日(日)に逗子交流センター2階ホールで逗子診療所記念式典と健康まつりを開催しました。多くの方にご協力とご参加を頂き、改めて感謝申し上げます。

当日の様子は、機関紙のみ11月号の1面で紹介させていただきます。

是非、ご覧ください。

### 健康チャレンジ

健康チャレンジが始まって1カ月が経過しました。皆さま、目標を決めて取り組んでおりますでしょうか。そろそろチャレンジ達成の方もおられると思いま

す。チャレンジがまだの方もまだ間に合います。チャレンジ用紙は診療所にてお渡ししております。お気軽にお声かけ下さい！

チャレンジを達成された方は診療所にチャレンジ用紙回収箱を用意しておりますので、そちらへ投函お願い致します。

### 骨量測定の日程

11月は地域での測定器使用の予定となっており、診療所にはありません。

### お知らせ

★11月のよい診療所を  
つくる会は……

11月19日(火)

13時30分より

## ノロウイルス感染症

ノロウイルスによる  
感染性胃腸炎や食中  
毒は、一年を通して発  
生していますが、特に  
冬季に流行します。

ノロウイルスは手  
指や食品などを介し  
て、経口で感染し、ヒ  
トの腸管で増殖し、お  
う吐、下痢、腹痛など  
を起こします。健康な  
方は軽症で回復しま  
すが、子どもやお年寄  
りなどでは重症化し  
たり、吐ぶつを誤って  
気道に詰まらせて死  
亡することがありま  
す。

ノロウイルスにつ  
いてはワクチンがな  
く、また、治療は輸液  
などの対症療法に

限られます。

### \* 感染経路\*

- 1) 食事の前やトイレの  
後などには、必ず手を洗  
いましょう。
  - 2) 下痢やおう吐等の症  
状がある方は、食品を直  
接取り扱う作業をしない  
ようにしましょう。
  - 3) 胃腸炎患者に接する  
方は、患者のふん便や吐  
ぶつを適切に処理し、感  
染を広げないようにしま  
しょう。
- 特に、子どもやお年寄り  
など抵抗力の弱い方は、  
加熱が必要な食品は中心  
部までしっかりと加熱して  
食べましょう。また、調  
理器具等は使用後に洗浄  
殺菌しましょう。

### \* 感染源\*

ほとんどが経口感染で、

次のような感染様式があ  
ると考えられています。

- 1) 患者のノロウイルス  
が大量に含まれるふん便  
や吐ぶつから人の手など  
を介して二次感染した場  
合
- 2) 家庭や共同生活施設  
などヒト同士の接触する  
機会が多いところでヒト  
からヒトへ飛沫感染等直  
接感染する場合
- 3) 食品取扱者（食品の  
製造等に従事する者、飲  
食店における調理従事者  
家庭で調理を行う者など  
が含まれます。）が感染し  
ており、その者を介して  
汚染した食品を食べた場  
合
- 4) 汚染されていた二枚  
貝を、生あるいは十分に  
加熱調理しないで食べた  
場合
- 5) ノロウイルスに汚染  
された井戸水や簡易水道

を消毒不十分で摂取した  
場合

特に食中毒では（3）  
のように食品取扱者を介  
してウイルスに汚染され  
た食品を原因とする事例  
が、近年増加傾向にあり  
ます。

### \* 症状

潜伏期間（感染から発症  
までの時間）は2<sup>4</sup>～<sup>8</sup>  
4時間、主な症状は  
吐き気、嘔吐、下痢、腹  
痛であり、発熱は軽度で  
す。通常、これらの症状  
が1～2日続いた後、治  
癒し、後遺症もありません。  
また、感染しても発  
症しない場合や軽い風邪  
のような症状の場合もあ  
ります。

### \* 治療

現在、このウイルスに  
効果のある抗ウイルス  
剤はありません。この  
ため、通常、対症療法  
が行われます。特に、  
体力の弱い乳幼児、高  
齢者は、脱水症状を起  
こしたり、体力を消耗  
したりしないように、  
水分と栄養の補給を充  
分に行いましょう。脱  
水症状がひどい場合に  
は病院で輸液を行うな  
どの治療が必要にな  
ります。

止しゃ薬（いわゆる  
下痢止め薬）は、病気  
の回復を遅らせること  
があるので使用しない  
ことが望ましいでしょ  
う。