市立病院 リレーコラム 43

医療の現場から

気をつけようインフルエンザ

薬剤課　主任　川西　直美

寒さも増してくるこれからの季節、気になるのがインフルエンザの流行です。

インフルエンザの流行を防ぐには、一人ひとりの予防が大切になります。しかし、予防策としてよく行われる、マスクの着用・手洗い・うがいを十分に行っていても感染してしまうことがあるのがインフルエンザ感染症です。

では、どうすれば良いでしょうか。今、行うことのできる予防策の中で一番有効と言えるのは、インフルエンザワクチンの予防接種です。事前に予防接種を受けておくことにより、万が一インフルエンザにかかってしまった場合でも、重症化を防ぎ、健康被害を最小限にすることが期待できます。特に、高齢者や慢性の呼吸器の病気、心臓の病気、糖尿病、腎臓の病気などの持病をお持ちの方は、医師に相談の上で早めに接種しましょう。

もし、インフルエンザにかかってしまったら、まず人にうつさないように「せきエチケット」※で飛まつの拡散を防ぐことを心がけます。外出を控え、家族とは別の部屋で過ごしましょう。そして、早めの受診も大切です。抗インフルエンザウイルス薬は、発症から48時間以内に使い始めると、発熱期間は通常1～2日短縮され、ウイルスの排出量も少なくなります。発症後48時間を越えてからお薬を使い始めても、十分な効果は期待できません。また、インフルエンザの主な症状のひとつである発熱は、ウイルスをやっつけようと体が反応している状態です。熱は必ずしも下げなければならないものではありませんが、38度5分以上の発熱が続き、ぐったりしているような場合は、解熱剤を使う目安となります。

しかし、お子さんの場合はアスピリンなど一部の解熱剤の使用が急性脳症の原因になることもありますので注意が必要です。インフルエンザの発熱の時にお子さんに使用できるものは、アセトアミノフェンが主なお薬です。ご自分の判断で、常備薬を使用したりすると危険な場合がありますので、早めに受診して医師の指示に従いましょう。

12月の忙しい時期となりますが、万全の準備をしてインフルエンザの流行するシーズンを乗り切りましょう。

※「せきエチケット」とは

・せきやくしゃみが出る場合は、ほかの人にうつさないためにマスクを着用しましょう。マスクを持っていない場合は、ティッシュなどで口と鼻を押さえ、ほかの人から顔をそむけて1m以上離れましょう。

・鼻汁やたんなどを含んだティッシュは、すぐにゴミ箱に捨てましょう。

・せきをしている人には、マスクの着用をお願いしましょう。

●12月の救急医療機関●

平　日

電話で時間外診療の協力医療機関をお知らせします。
救急テレホンセンター
TEL22－2299

休　日

【内科・小児科】
診療時間　8時30分～翌日8時30分
市立病院
TEL22－4311（大町2－2）

【外　　科】
診療時間　8時～翌日8時
7日(日)　滝川脳神経外科
14日(日)　市立病院
21日(日)　滝川脳神経外科
23日(火)　市立病院
28日(日)　滝川脳神経外科
※市立病院
TEL22－4311（大町2－2）
※滝川脳神経外科
TEL22－0250（西町1－2）

【歯　　科】
診療時間　9時～12時
7日(日)　塚本歯科医院
TEL23－2508（栄町4－4）
14日(日)　ひらやま歯科
TEL72－2323（新十津川町中央83）
21日(日)　東鶉歯科診療所
TEL62－3368（上砂川町鶉323）
23日(火)　みやこし歯科診療所
TEL75－5330（江部乙町東12－1）
28日(日)　多比良歯科医院
TEL54－3510（砂川市東7南5）

※年末年始の当番医はP16に掲載