



はびねす内科クリニック
平成 30年 冬

クリニックだより



遅まきながら、あけましておめでとうございます。

昨年秋はあっという間に終わり、11月に入ってから思いのほか朝晩の冷え込みは厳しく感じられるようになりました。それに呼応するように季節性インフルエンザの流行も例年よりも早く始まりました。

昨年11月下旬に小流行があり、年末から年始にかけてはまさに各地で猛威を奮うようになりました。インフルエンザの予防にはワクチン接種も大切ではありますが、やはり規則正しい生活と手洗い、うがい、マスクの着用などが最も効果的ではないかと思えます。

昨年は、全国的にワクチンの供給が不十分であり、当クリニックでもワクチンの予約を制限せざるを得ず、大変迷惑をかけました。この場を借りてお詫び申し上げます。

ところで、インフルエンザにまつわる豆知識を少しばかりご紹介いたします。

インフルエンザとはインフルエンザウイルスによって引き起こされる急性感染症であり、すべての年齢層に対して感染し、世界中で繰り返し流行しています。日本などの温帯では、季節性インフルエンザは冬季に毎年のように流行します。感染経路は咳やくしゃみなどによる飛沫感染が主と言われていて、風邪（普通感冒）とは異なり、比較的急速に出現する悪寒、高熱、頭痛、全身倦怠感、関節痛（筋肉痛）を伴うことが多く、腹痛、嘔吐、下痢といった胃腸症状を伴う場合もあります。潜伏期間は1～2日が普通ですが、たまに1週間前後のこともあります。

治療は、早期診断し、可及的早期の抗インフルエンザ薬（内服薬、吸入薬、点滴等）の使用が薦められます。学校や職場で同様の症状の人がいる場合は、なるべく早めに医療機関を受診してください。

子供は大人より感染しやすく、慢性呼吸器疾患や重症の基礎疾患をお持ちの方や高齢者は重症化したり肺炎を併発する可能性が高くなりますのでご注意ください。今年の冬は例年になく寒く、体調管理には特段の注意が必要です。

しかし、『冬来たりなば春遠からじ』です。緑息づく春を心待ちにしながら栄養、休息、睡眠、防寒に対する対応を怠りなく健康的な生活を維持してください。

院長より