

まめなかの

発行責任者
隠岐広域連立
隠岐病院長
隠岐の島町城北町

インフルエンザワクチン接種のご案内

- ・インフルエンザの予防には、予防接種が有効です。
- ・予防接種は、インフルエンザにかかりにくくしたり、かかっても症状が軽くてすみます。
- ・高齢者・小児（その方たちをお世話している方）は、予防接種をおすすめします。



インフルエンザ合併症としては、高齢者や心臓に持病を抱えている人が併発しやすい肺炎があります。また乳幼児がごくまれに併発する脳炎や脳症もあげられます。これらの合併症はインフルエンザによる死亡の大きな原因ともなっています。

これらの合併症を併発しないための対応策としては、インフルエンザが流行する前に予防接種することです。

そうすれば、インフルエンザにかかったとしても症状が軽くすみます。

接種したほうがいい人
高齢者、施設などに入居している慢性的の病気を持つ方、気管支喘息をもつ小児などは重症化を防ぐために予防接種したほうがいいと思われます。また右記の方と同居している方、お世話をしている方も予防接種をおすすめします。

予約制ですので、ご注意ください。(裏面に関連記事あり)

かぜ予防のポイント

- ① しつかりと睡眠をとりバランスのとれた食事と適度な運動を続け体力維持に努めましょう。
- ② 石鹸を使い、しっかりと手を洗いましょう。
- ③ 口の中やのどの奥は、ウイルスの上陸地点のひとつです。うがい液を使い、しっかりとうがいをしましょう。
- ④ 室内の湿度を適度に保ちましょう。
- ⑤ 流行期には人ごみを避け、かぜにかかったら、マスクをつけ感染の広がりを防ぎましょう。



インフルエンザの 予防の一番はワクチン接種です

☆隠岐病院では、全ての方を対象にインフルエンザワクチン接種の予約受付中

インフルエンザワクチン接種については、ワクチンの数が足りなく予約制限など行ってまいりましたが、このたび、どなたでも接種できるようになりました。流行期はまだまだ続きます。ワクチン接種で乗りきりましょう。

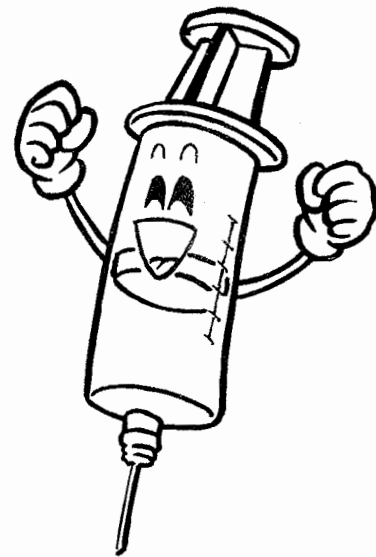
<接種料金>

新型インフルエンザ

大人(13歳以上)1回目	3,600円
小児(13歳未満)1回目	3,600円
2回目	2,550円

季節性インフルエンザ

大人(13歳以上)1回目	4,000円
小児(13歳未満)1回目	3,000円
2回目	2,500円



<予防接種の予約申し込み>

電話でのお申し込み 2-1356(平日14時~16時)

直接のお申し込み 医事窓口又は、地域連携室

日程等わからない事がありましたら予約時にお問い合わせ下さい

ひろげるな インフルエンザ、 ひろげよう 咳エチケット

- 咳・くしゃみの際にはティッシュなどで口と鼻を押さえ、周りの人から顔をそむけましょう。
- 使用後のティッシュは、すぐにフタ付のゴミ箱に捨てましょう。
- 症状のある人はマスクを正しく着用し、感染防止に努めましょう。



冬本番！ ノロウイルス対策 は万全ですか？

ノロウイルスは、ウイルスの中でも小さく、球形をしたウイルスで、世界中に広く分布しており、感染した場合、急性胃腸炎を引き起こします。

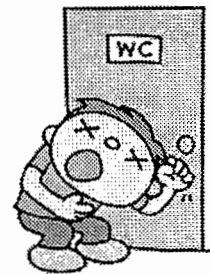
このウイルスは、人から人に感染することから感染性胃腸炎の原因になります。ウイルスに汚染した食品を食べると感染することから食中毒の原因ともなります。発生は、冬から春にかけてピークとなる傾向にあり、この時季、注意が必要です。

症状は？

①潜伏期間は、通常二十四〜四十八時間です。

②主な症状は、吐き気、嘔吐、下痢、腹痛であり、発熱は軽度です。これらの症状が一〜二日つづいた後、回復します。

③感染していても発症しない場合や軽いカゼのような症状の場合もあります。



どうやって感染するの？

ノロウイルスの感染力は強く、感染経路は、ほとんど経口によるものです。

①汚染された貝類を生または十分に加熱しないで食べた場合

②家庭や共同生活施設などで、人と人が接触する際や、患者の糞便や吐物を処理する際に人の手を介して二次感染した場合

③調理に従事した人が感染しており、その手指を介して汚染された食品を食べた場合

このウイルスは下痢や嘔吐などの症状がなくなっても、通常一週間程度、長いときには一ヶ月程度、糞便の中にウイルスの排泄が続くことがあるので、症状が改善した後も注意が必要です。

予防方法は？

ウイルスはとても小さく目には見えません。「ウイルスに汚染された物、場所に触れている」ことや、「症状が改善した後、症状があらわれない場合もウイルスを排泄している」ことを想定して感染防止対策を行いましょう。

①貝は、よく火を通してカキ、シジミ、アサリ、ハマグリ、ホタテなどの二枚貝は、ウイルスを取り込んでいることがあります。よく加熱してから食べるようにしてください。「八十五度C、一分以上の加熱」が必要です。

②とにかく手を洗う最も重要で、有効な予防方法です。トイレの後、食事の前、調理の前、おむつ交換の後、嘔吐物や下痢便の処理の後などに流水・石けんによる厳重な手洗いやうがいがあります。

小さな子供がいる家庭では、



普段から排便後や食事前の手洗いを習慣づけることが重要です。

手を洗った後は、備え付けのタオルではなく、使い捨てのペーパータオルで手を拭くようにしましょう。

③消毒

消毒用エタノールや逆性石けんでは、ウイルスの感染力を失わせることはできません。次亜塩素酸ナトリウム（家庭用塩素系漂白剤を希釈したもの）は効果があります。

加熱消毒は、熱湯で（八十五度C以上）一分以上加熱しましょう。（調理器具など）

☆器具消毒・汚物処理用
二リットルのペットボトルのキャップに軽く二杯の市販の家庭用塩素系漂白剤（濃度五%）を入れ、水で二リットルにする（0.0二%）

☆汚物処理物品の消毒用
五百ミリリットルのペットボトルのキャップに軽く三杯の市販の家庭用塩素系漂白剤（濃度五%）を入れ、水で五百ミリリットルにする（0.一%）

④嘔吐物・下痢便の処理

感染者の嘔吐物や下痢便には、ウイルスが大量に含まれています。わずかな量が体内に入っただけで容易に感染するウイルスなので、その処理については十分な注意が必要です。拭き取りの際にも飛沫が発生するので無防備の方は絶対近づけないで下さい。但し、放置しておけば感染が広がる為、速やかに処理する必要があります。

・処理をされる方は、ご自分の防御の為、マスク・使い捨て手袋を着用する(手袋をはずしたあとも、必ず手洗いをしてください)



その他：長靴やエプロン

・雑巾・タオル(ペーパータオル等で吐物・下痢便等が飛び散らないよう、静かに拭き取りと拭き取ることです。拭き取りに使った雑巾・タオルはビニール袋に入れて密封し、

破棄して下さい(破棄しない場合は、水洗い後しっかりと煮沸消毒してください)。その後、0.02%家庭用塩素系漂白剤で、吐物や下痢便のあった場所を中心に、広めに消毒を行います。塩素系漂白剤を含ませた布で覆って、しばらくそのまま放置して消毒する方法もあります。

・嘔吐物、下痢便の付着した衣類等は、他の衣類等とは分けて水洗いした後、塩素系漂白剤で「つけ置き消毒」することが有効です。もちろん衣類や雑巾を水洗いした場所も消毒が必要です。



ノロウイルスの感染予防には、手洗が一番です。インフルエンザ予防もかねて薬用石けんを使った手洗い、うがい薬を使ったうがいを習慣付けましょう。正しい知識を身につけて流行期を乗り切りましょう。

消毒液(次亜塩素酸ナトリウム溶液)の作り方

	0.1%消毒液	0.02%消毒液
使用場所	おう吐物・ふん便	調理器具・床、トイレのドアノブ・便座・衣類の消毒(汚染の強い場所)
作り方:例 次亜塩素酸ナトリウム 約5%液 (家庭用塩素系漂白剤)	ペットボトルのキャップに軽く3杯の次亜塩素酸ナトリウム液を入れ、水道水で500mlに希釈し使用します。	ペットボトルのキャップに軽く2杯の次亜塩素酸ナトリウム液を入れ、水道水で2Lに希釈し使用します

ペットボトルの蓋の容量は、5mlです。原液が手に付かない様に、ここでは、「軽く3杯(10ml)」「軽く2杯(8ml)」と表現しています。

おしらせ

泌尿器の常勤医師が不在となりましてから、島根大学の先生方に月二回の応援を得ながら診療を続けてまいりましたが、一月十三日より五箇診療所の川崎先生の応援もいただくこととなりました。当面は、予約診療のみとし、毎週水曜日の午後二時から五時まで行います。また、当院医師の泌尿器科診療も継続いたします。

平成二十二年四月からは、島根大学からの派遣は終了いたしますが、引き続き川崎先生が島根大学泌尿器科に属して、緊密な連携を取りながら引き続き予定となっております。患者様にはご負担をおかけしないよう努力いたしますので、ご理解のほどよろしくお願い致します。

あとがき

今年(寅年)です。「虎は千里往つて千里還る」ということわざがあります。虎は行動力が優れており、一日の間に千里の道を行き、また戻ってくることで考えると考えられていたことに由来しているそうです。今年、虎のよう行動力がかちになります。S