

インフルエンザの基礎知識

インフルエンザの歴史

インフルエンザの流行は歴史的にも古くから記載されていますが、科学的に立証されているのは1900年ごろからで、数回の世界的大流行が知られています。

中でも、1918年に始まった「スペインかぜと呼ばれるインフルエンザ(A/H1N1亜型)」では、当時、インフルエンザによる死亡者数は全世界で2,000万人とも4,000万人ともいわれ、日本でも約40万人の犠牲者が出たと推定されています。その後、1957年には「アジアかぜと呼ばれるインフルエンザ(A/H2N2亜型)」が、1968年には「香港かぜと呼ばれるインフルエンザ(A/H3N2亜型)」が世界的な大流行を起こしています。

インフルエンザと風邪の違い

普通の風邪の多くは、のどの痛み、鼻汁、くしゃみや咳などの症状が中心で、全身症状はあまり見られません。発熱もインフルエンザほど高くなく、重症化することはあまりありません。

一方、例年11月～4月に流行するインフルエンザは、普通の風邪と同じように、のどの痛み、鼻汁、咳などの症状も見られますが、38 以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛など全身の症状が突然現れます。

インフルエンザの予防

帰宅時の手洗い、うがい

咽頭粘膜や手指など身体に付着したインフルエンザウイルスを物理的に除去するために有効な方法です。

ワクチン接種

インフルエンザワクチンは、罹患した場合の重症化防止に有効と報告されており、我が国でも年々ワクチン接種率が上昇してきています。

適度な湿度の保持

空気が乾燥すると、のどの粘膜の防御機能が低下し、インフルエンザにかかりやすくなります。特に乾燥しやすい室内では加湿器などを使って、十分な湿度(50 - 60%)を保つことも効果的です。

十分な休養と栄養摂取

からだの抵抗力を高めるために十分な休養と栄養を日ごろから心がけましょう。

人混みや繁華街への外出を控えること、外出時のマスク着用

インフルエンザが流行してきたら、特に高齢者や慢性疾患を持っている人、疲労気味、睡眠不足の人は、人混みや繁華街への外出を控えること、外出時にはマスクを着用することも効果があります。



もしもインフルエンザにかかってしまったら?

一般的に、インフルエンザを発症してから3～7日間はウイルスを排出するといわれています。他の人にうつさないために、咳やくしゃみをする際にはティッシュで口元を覆う、あるいはマスクをするなど、周囲への配慮が望まれます。

早めに医療機関を受診して治療を受け、安静にして、休養をとりましょう。特に、睡眠を十分にとることが大切です。水分も十分に補給しましょう。お茶やスープなど飲みたいもので結構です。

【外来診察のご案内】

耳鼻咽喉科外来

月	火	水	木	金	土
木村	木村	木村	木村	金田	木村

平成19年1月から毎週金曜日の午後の診療は中止になります。

また、平成19年3月から診察日は毎週月・水・金へ変更になり、補聴器外来は第2・第4月曜日の午前に変更になります。

ご迷惑をおかけしますが、ご了承ください。



内科外来

	月	火	水	木	金	土
初診	丸山	伊藤	山路	西谷	田中	
1診	椎木	矢崎	林	椎木	林	担当医
2診	伊藤	杉原	杉原	矢崎	丸山	担当医
3診	田中	西谷	椎木	林	山路	検診担当医
	第2月曜 予約制 午後 2時～3時 ペースメー カー外来 (矢崎)	第2・4火曜 予約制 午後 2時～3時 腎臓外来 (椎木)	毎週水曜 予約制 午後 2時～4時 (丸山)			

従来、内科初診の方には、待ち時間についてご迷惑をおかけしていましたが、診察をスムーズに行うため、内科の初診外来を行っています。