

## 「インフルエンザから身を守ろう！！」

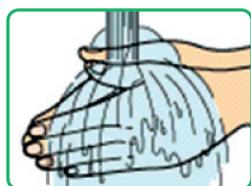
富山ろうさい病院 感染管理認定看護師 たかもと きょうこ 高本 恭子

昨年度は、11月からインフルエンザが流行し始めました。インフルエンザの感染は、患者の咳やくしゃみの際に口から飛び出る小さな水滴か、しぶきが自分の口や鼻から体の中に入る場合（ひまつ感染）と、患者が口から飛び出る小さな水滴や鼻水を患者様の手を介して触れたもの（例えばお店のドアの取っ手や電話の受話器等）を、今度は自分が手を触れて口や鼻から体の中に入る場合（接触感染）の二通りがあります。

感染した場合は、インフルエンザのウイルスが体の中に入ったあと、普通は、1日～3日たってから発病します。症状としては、寒気、発熱、喉の痛み、鼻水、頭痛、関節痛、さらに強い倦怠感など、普通の風邪とは異なり、全身に症状が出るのが特徴です。また、症状が現れる1日前から症状が出た後7日目位までは他の人にうつることがあります。

予防の方法としては、自宅へ帰った時や、ご飯を食べる前などに必ず手洗いとうがいをを行い、一方、疲れが溜らないようにする、しっかり食事をとるなど、日ごろから健康管理に努めることが大切です。さらに、インフルエンザにかかりにくくするためと、万一かかった場合でも病気が軽く済むように、ワクチン接種を受けることをお勧めします。

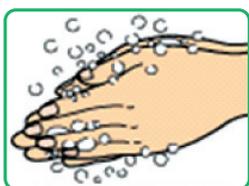
### 正しい手洗い方法



① まず手指を流水でぬらす



② 石けん液を適量とり出す



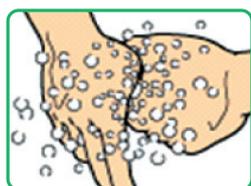
③ 手の平と手の平をこすりよく泡立てる



④ 手の甲をもう片方の手の平でこする(両手)



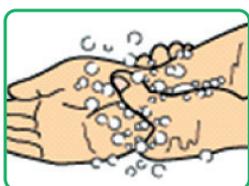
⑤ 指を組んで両手の指の間をこする



⑥ 親指をもう片方の手で包みこする(両手)



⑦ 指先でもう片方の手の平をこする(両手)



⑧ 両手首までていねいにこする



⑨ 流水でよくすすぐ

### 出前講座について

【事業所様へご案内】 以下のような内容で講師の派遣を行っています。ご相談ください。

- ・病気に関すること
  - ・治療と就労両立支援に関すること
  - ・健診や検診に関すること
  - ・その他
- (看護部が行えること)
- ・感染管理に関すること
  - ・皮膚・排泄ケア
  - ・糖尿病に関すること
- ・がん看護に関すること
  - ・その他

<連絡先：地域医療連携室にご連絡ください。>

### 魚津市急患センター

富山ろうさい病院、魚津市医師会、魚津市が協力して、夜間等の急病に受診できる急患センターを開設しています。

●診療時間 夜間（毎日） 午後7時～10時 ●場所 富山ろうさい病院 0765-22-1280（代表）

\* 時間外通用口から入ると、すぐ左側に受付があります。

\* 乳幼児・小学生の急病は新川医療圏小児急患センター（黒部市民病院 0765-54-2211）で受診してください。