

ストップ

外来より ～ STOP! ザ・感染症! ～

※冬の感染症にご用心!

寒くなると気をつけていても感染してしまう風邪。単なる風邪だけではなく、ひとたび感染症にかかる大変です。予防を行い、感染を防ぎましょう。

※冬の感染症は?

感染症とはウィルスや細菌などの病原体が体内に侵入して増殖し、引き起こす病気のことです。冬に流行する感染症として、インフルエンザ、RSウィルス感染症、マイコプラズマ感染症、ノロウィルスやロタウィルスなどによるウィルス性胃腸炎などがあります。

※なぜ冬に流行するの?

1. 気温… ウィルスや細菌の多くは気温15～18度以下の環境を好んで、活発に活動を始めます。
2. 体温… 体温が下がってしまうと、免疫力も下がってしまいます。
3. 乾燥… 湿度の高い状況では、咳やくしゃみで飛び散ったウィルスなどはすぐに地面に落下しますが、湿度が40%以下になるとウィルスの成分が蒸発して軽くなるため、落下速度はゆるやかになり、約30分間も空気中を漂い、他の人が吸い込みやすくなるのです。

※感染経路は?

病原体が人に侵入することによって感染症が起こります。そのため、感染経路の遮断は、重要な対策の一つです。

～人から人へ～

- ①接触感染… ドアノブ、器具等、病原体に汚染されたものに接触して感染するもの
- ②飛沫感染… 咳やくしゃみなどで飛散した病原体が粘膜に付着するもの。
- ③飛沫核感染(空気感染)… 飛沫したものが空気中を浮遊し、呼吸により病原体を吸引するもの

※感染症、予防の基本

1. 手洗い…
 - 手をめらして石鹸を泡立てて、手のひらと手の甲をよく洗います。
 - 指を1本ずつ洗います。次に両手をもむように指の間を洗います。
 - 爪の間を洗います。次に手首を片方ずつ洗います。
 - 水で十分にすすいで、清潔なハンカチやペーパータオルなどで水分をしっかりとふき取ります。
2. うがい…
 - 水(食塩水)を口を含み、強くクチュクチュしながら、口の中を2～3回洗い流します。
 - 上を向いて、のどの奥で10回ほどガラガラ(10～15秒ぐらい)とし、水を吐き出します。
 - ガラガラうがいを数回繰り返します。
3. マスク…
 - 咳やくしゃみが出るときはマスクをする。
 - マスクがないときは、ティッシュなどで口や鼻をおおう。
 - 咳やくしゃみをするときは、周りの人から顔をそむける。



小児救急相談電話

#8000

※夜間に子どもの急な病気、ケガに関する相談を経験豊かな看護師、または必要に応じて小児科医がアドバイスします。

・相談内容 / 子どもの急な病気(発熱・下痢・嘔吐・けいれん等)、ケガに関すること

・受付時間 / 《平日》 19時～翌朝7時
《土曜》 12時～翌朝7時
《日祝》 7時～翌朝7時

現在診療中の医療機関はどこ？

日曜夜に見て欲しい

医療機関・医療相談窓口は

ふくおか医療情報ネット

検索

で検索！

TEL **092-471-0099**

24時間受付

※24時間相談できます。ご利用下さい。



院長より

医学の進歩は本当に速いものです。

まだ保険適応にはなっていませんが、血液検査だけで将来アルツハイマー型認知症（以下 AD）を発症するかどうかを調べることができるようになったのです。

これは、ADの人に共通してみられるある特徴をヒントに開発されたものです。その特徴とは、アルツハイマー型認知症の大半の方は3種類のタンパク質が低下しているのです。そしてそのタンパク質の低下はAD発症のだいぶ前（15年前）から始まるとされています。たとえば75歳でADを発症した人では、60歳ぐらいから3種類のタンパク質が低下していたということになります。

今の自分の状態を調べることで将来のADの発症が予測できる時代になったのです。

以下、ADの発症予防のポイントについて述べます、

ADを発症しないためにCHECKしておくべき生活習慣は次の6つです。

- ① 運動不足
- ② 栄養不足またはカロリーの過剰摂取
- ③ 家に閉じこもる、人との交流が無いなど変化の無い生活
- ④ 喫煙
- ⑤ 過度なアルコール摂取
- ⑥ ストレスを強く感じる、溜めやすい。

①～⑥の状態にならないことがAD発症予防につながります。

定期的に、上記①～⑥をセルフチェックして、ADの発症予防に役立ててください。