



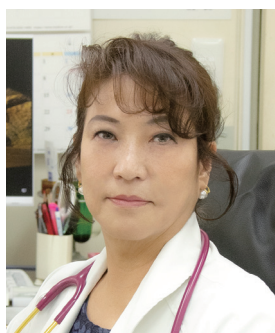
べんけいだより

vol.5
2024.9

NEWS LETTER 担当：下京東部医師会 会長

前田内科医院 院長 前田 眞里 先生

インフルエンザ



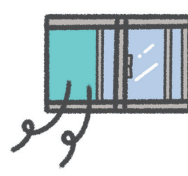
毎年、秋冬のシーズンを迎え、空気が乾燥しだすとインフルエンザが流行します。何故でしょう？湿気があるとウイルスやほこりは湿気の影響であまり飛散しないのですが、秋から冬場は空気が乾燥し、湿気が無いので、ウイルスが空気中に舞い上がってしまいます。また空気が乾燥していると喉の粘膜機能が低下して十分にウイルスの侵入を防ぎきれなくなってしまうのです。その為マスクをして喉

を保湿する事は予防につながります。

インフルエンザは高齢者や子ども、また慢性疾患を抱える方にとっては、重篤な合併症を引き起こす可能性があるため、注意が必要です。インフルエンザワクチンの接種が効果的である事が証明されています。ワクチンの製造時に卵を使用しますので、アレルギーのある方は注意が必要です。また今はインフルエンザの治療薬が各種ありますので、感染を疑う時はためらわず医療機関を受診する事が大事です。



てあら
手洗い・うがい



かんき
換気



しよくじ
バランスのよい食事



てきど うんどう
適度な運動



リラックス



じゅうぶん すいみん
十分な睡眠

発行：京都市下京区・南区・東山区在宅医療・介護連携支援センター

〒601-8452 京都市南区唐橋堂ノ前町 15-9 エステート南ビル 301

一般社団法人 下京西部医師会内

電話：075-693-8677 FAX：075-693-3677

ホームページ：<https://www.ishikai.or.jp/renkei-center/>

E-mail shimominami-ikai@ishikai.or.jp

