

北の台新聞

平成28年12月号
文責：坂本のり子

NO69

今年も残り一か月を切りました。一年があっという間に過ぎていくと少しあせっています。先月は記録にも残る早い積雪・寒さ・・・など気候の変動に体がついていけないのが現状ではないでしょうか。みなさまも十分お身体に気を付けて年末をお過ごしください。

待つのが嫌いなあなたへ！

※電話で受付システム「テルミーアイ」

詳しいことは受付窓口にてお尋ねください。

外来診療体制



		月	火	水	木	金	土
9:00 ~12:00 午前	内科	辻田	辻田 坂本	辻田 坂本	辻田 坂本	辻田	辻田 または 坂本
	鍼灸院	坂本 英紀	坂本 英紀	坂本 英紀	坂本 英紀	坂本 英紀	坂本 英紀
14:00~ 17:00 午後	内科	坂本	辻田		辻田	坂本	
	鍼灸院	坂本 英紀	坂本 英紀		坂本 英紀	坂本 英紀	
17:00~ 19:00 夜間	内科		坂本		辻田		
	鍼灸院		坂本 英紀		坂本 英紀		

※ 臨時に変更になる場合がございます。窓口へお問い合わせを！
※ 鍼灸院やすらぎ館は第1・第3土曜日は休診です。

ごぞんじですか？

フレイル(Frailty)

って何でしょう？

加齢に伴ってからだの運動機能や生理的な機能が低下して活動が低下している状態をいいます。

(日本老年医学会 2014年に提唱)



お心当たりの方いませんか？



「老いだから」とそのままにしておくとう要介護状態などを招くことになるかもしれません。適切なケアをすることで健康な状態に戻すことができます。

◇原因疾患が明らかな場合はきちんと治療をします。

◇要介護予防には「栄養」「運動」が重要です。

フレイルを防いで健康寿命を延ばしましょう！

医療法人社団 北碩会

北の台クリニック

〒061-1113

北広島市共栄町1丁目13-2

電話011-372-8811

ホームページ

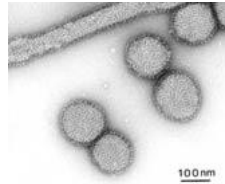
<http://park22.wakwak.com/~kitanodai>

インフルエンザが流行ってます

インフルエンザとは？

インフルエンザウイルスによって引き起こされる感染症です

ウイルスの大きさは、ウイルスをテニスボールとするとマスクの編み目は3メートル前後になる計算です



約100nm
(ナノメートル)

インフルエンザの流行といえば……

2009年冬まで…季節性インフルエンザ

A型インフルエンザ(香港A型・ソ連A型)とB型インフルエンザ
2009年春から…上記にプラス新型インフルエンザが流行し、世界中に広まりました。

<インフルエンザの典型的な症状>

1. 飛沫感染・接触感染・空気感染などで感染する
1~3日間ほど潜伏期間がある



ウイルスは、ヒトの体内に入ると約8時間で100倍に増殖

2~3日でウイルスは最大に増える

免疫抗体ができると減少を始める

感染して5~6日後には体内からほとんど消滅

2. 38℃以上の急な発熱が出る
3. 頭痛・関節痛・筋肉痛・倦怠感・鼻水・せき・のどの痛みなど
全身症状が強い
4. 体温の上がり下がりがあるものの約1週間の経過で軽快！



<インフルエンザの診断>

最近では、インフルエンザ抗原検出キットにより20~30分以内に診断が可能になりました。しかしウイルス量の少ない初期には「偽陰性」をしめすこともあります

<インフルエンザの治療>

- 基本は症状を緩和するための対症療法
- 抗インフルエンザウイルス薬による薬物療法
点滴・飲み薬・吸入薬があります



=インフルエンザの脅威=

インフルエンザは過去に世界的な大流行「パンデミック」を起こしています。スペインインフルエンザ(1918年)アジアインフルエンザ(1957年)香港インフルエンザ(1968年)ソ連インフルエンザ(1977年)などがありました。スペインインフルエンザは日本で約38万人の死者が出たとされています。これらのインフルエンザウイルスは、その後も**少しずつ構造を変異しながら流行を繰り返しています**。突然変異でできたウイルスの流行は、誰もが免疫を持っていないため感染の拡大が容易に予測され、被害が大きくなる可能性があります。

ハイリスク群とは？

インフルエンザにかかると肺炎などを併発し重症化する可能性の高いグループのことをいいます

◇高齢の方(65歳以上)

◇基礎疾患を持つ方

慢性呼吸器疾患(喘息・COPD・肺線維症・肺結核など)

慢性心疾患(弁膜症・慢性心不全など)

代謝性疾患(糖尿病・アジソン病など)

腎機能障害(慢性腎不全・血液透析・腎移植後など)

免疫機能不全(ステロイド内服など)

◇妊娠中の方

◇乳幼児



ワクチンの接種

ワクチンは、かかるのを防ぐのではなく重症化を抑えるものである。インフルエンザワクチンは効かない！と思っている人も多いと思います。しかし、20万人以上のワクチンを打った人・打たない人に分けての調査結果では、インフルエンザ・肺炎による入院患者数は打たない人より30~60%減、死亡者数50~70%減っています。また、脳血管疾患心疾患による入院患者数と死亡者数が明らかに減っているという結果が出ています。



インフルエンザの予防接種は毎年接種し重症化しないようにしましょう