

『手洗いや手指消毒はしていますか？』

こんにちは。生まれも育ちも天塩町である看護師の水上です。現在2階の病棟で働いています。眼科と小児科と婦人科のときには、1階でウロウロしています（笑）

さてさて、今年もとうとうインフルエンザの季節がやってきました。皆さんは予防接種を受けましたか？

予防接種を受けても、どうせかかるときはかかるし、なんて思ってる方もいらっしゃるのではないのでしょうか？確かに予防接種を受けたから絶対に罹患しないわけではありません。ただ、予防接種をしてみると罹患しても重篤にならないですね。インフルエンザウイルスに感染しても、ワクチンの効果が発揮されて発症を抑えてくれ、また発症しても重篤化が防げて合併症を減らすとも言われています。小児であれば脳炎、高齢者であれば肺炎などです。

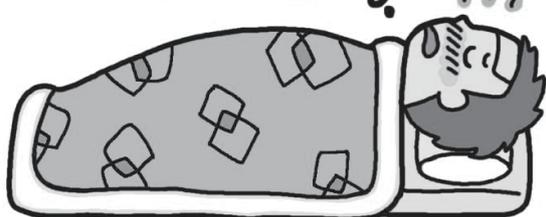
10月号の広報で、当院の検査技師もインフルエンザについて載せていましたが、しつこくまた載せますね（笑）
予防としてはワクチンはもちろんですが、流行期には人ごみ

を避ける、マスクの着用、そして手洗いや手指消毒です。

ウイルスの付着したところを知らずに触り、その手で口元を触る、またはマスクをしていても、その手でマスクを触ると感染のリスクが大きくなるのです。

飛沫感染、接触感染を予防するのが大事です。喉の乾燥を防ぐのも有効といわれております。こまめに水分を

インフルエンザに
注意!!



摂ることをお勧めします。それと・・・やはり栄養をきちんと摂る・睡眠をとらないのが大事です。不摂生はよろしくないですね。

病院としましては、院内感染は防ぎたいので、流行期には面会をお断りさせていただきますね。

おりませんが、ご家族など特別な理由があるときなど、必ずナースステーションに声をかけてほしいと思います。入院している患者様のほとんどが高齢者であり、自分で予防をできない方ばかりです。

高齢者の方は抵抗力が弱く、それゆえに罹患するリスクも高いのです。面会の際にはマスクの装着、手指消毒をお願いします。

インフルエンザ以外にも胃腸炎も流行します。この胃腸炎も手指消毒が重要です。

食事前の手洗いや手指消毒の実施、外出後の手洗いや手指消毒、手づかみで食べる「おやつ」の共有はしないなどの対策が必要です。一般的に手洗いよりも手指消毒液のほうが効果があるとも言われております。ご自宅にも手指消毒液が1本あると便利です。

ご自身が大丈夫と思ってもウイルスは目には見えませんが、感染源にならない、広げないよう十分に気をつけたいものです。

