

地域密着型デイ女の都 女の都だより11月号

インフルエンザにご注意を！

インフルエンザとは、インフルエンザウイルスによって起こる感染症です。国や地域によって流行が起きる季節がある事から“季節性”インフルエンザとも呼ばれ、日本では12月から3月に流行します。インフルエンザには、A型B型C型の3タイプがあり毎年流行する型は違います。特徴は、発熱（38℃以上の高熱）や頭痛、全身倦怠感、筋肉痛・関節炎などの症状が突然現れる事です。しかも風邪と違い症状が強く肺炎等を合併しやすいばかりか、高齢者等では入院や死亡する症例が少なくありません。その為、一般の風邪と区別して「重症になりやすい感染症」として扱われます。

感染ルート（接触感染）（飛沫感染）

感染予防：3原則を心がけて

- ①十分な栄養と休養
- ②適度な温度と湿度を保つ
- ③マスク着用と手洗いがい

日常生活においても人ごみや繁華街への外出を控える事が大切です。また喉の粘膜が乾燥するとウイルスの侵入を防ぐ機能が低下します。部屋の湿度を適度に保つようにしましょう。

DATA

【主な症状】（突然の）38℃以上の発熱、頭痛、関節・筋肉痛、咳、だるさ、咽頭痛、鼻汁・鼻づまりなど。

【病原体】インフルエンザウイルス（主にA型とB型）

【潜伏期間】1～3日 【罹病期間】約1週間

【治療法】薬の用、安静と休養。

十分な水分と栄養摂取を心がける事。高熱が続く、意識状態が悪い、呼吸が苦しい等の症状があれば早めに医療機関を受診し治療を受ける事が大切です。



HAPPY BIRTHDAY



尾下キミエ様

昭和17年11月23日



松本清徳

大正13年11月6日



秋晴れの清々しい季節が続きます。デイサービスセンター女の都では利用者様達と一緒に花見へ行きました。

あたり一面に咲き誇る彼岸花に、色とりどりに揺れる沢山のコスモス。11月は紅葉見学へ行きます。

紅葉を楽しみながら、林の中をお散歩してみませんか？今月のデイサービスセンター女の都も、思う存分満喫してくださいね。

