

令和 5 年

11月 号

ファルマコム便り



朝夕めっきり寒くなってきましたが、日中の気温は夏日に近づく日もあり、全国的にまだ暖かいです。鮮やかな紅葉を迎えるまではもう少し先になりそうですが、外出には気候の良い時期になりました。新型コロナウイルスの感染者数はかなり低い水準を維持していますが、インフルエンザの感染者は増加傾向にあり、県内全域に“インフルエンザ流行発生注意報”が発令されました。出掛ける際は必ず感染対策をしっかり行い、秋の絶景や味覚を満喫できる時間を持てたらいいですね。気温差が大きくなり体調を崩しやすくなりますので、体調管理に気を配り、元気にお過ごしください。

インフルエンザの感染を防ぐポイント

毎年秋から冬にかけてはインフルエンザの流行シーズンです。感染を広げないために一人一人が“かからない” “うつさない” 対策を行いましょう。



★インフルエンザの恐ろしさとは

《症状》

38度以上の発熱、全身症状（頭痛、関節痛、筋肉痛など）
局所症状（喉の痛み、鼻水、くしゃみ、咳など）

《流行期間》

12月から3月（1～2月がピーク）
※4月、5月まで散発的に続くこともある

ウイルスはA型、B型、C型の3つの型があり、その年によって流行するウイルスが違います。A型とB型の感染力はとても強く、軽症の方もいれば、肺炎や脳症などを併発して重症化する方もいます。

《重症化する危険性が高い人》

高齢者、幼児、妊婦、持病のある人（喘息、慢性呼吸疾患、慢性心疾患、代謝性疾患など）

★感染経路は？

「飛沫感染」と「接触感染」の2つ

★身を守るためには

- ① 石けんでこまめに手を洗う
帰宅時、調理の前後、食事前など
- ② ワクチン接種
重症化の予防に期待できます
- ③ 適度な湿度を保つ
加湿器などを使用し
適切な湿度（50～60％）を保つ
- ④ 人混みや繁華街への外出を控える
流行してきたら、不要不急の外出を控える



★「インフルエンザかな？」と思ったら

①早めに医療機関へ

※発熱12時間未満の場合、検査結果が陽性にならないことがあります。

《こんな症状があったらすぐに医療機関へ》

- ・ けいれんや呼びかけに答えない
- ・ 呼吸が速い、または息切れがある
- ・ 呼吸困難、苦しそう
- ・ 顔色が悪い（青白）
- ・ 嘔吐や下痢が続いている
- ・ 症状が長引いて悪化してきた
- ・ 胸の痛みが続いている

②安静にする

③水分補給

④薬を医師の指示に従って正しく服用

★ほかの人にうつさないためには

- ・ くしゃみや咳が出ている間はマスクを着用し、使用後のマスクは放置せず、ゴミ箱へ
- ・ くしゃみや咳をするときは、ティッシュなどで口と鼻を覆い、すぐにゴミ箱へ
- ・ くしゃみや咳の飛沫は1～2メートル飛ぶため、顔をそらし他人にかからないように
- ・ ウイルスを付着させたりしないために、こまめな手洗いを心がけましょう



★ファルマコムでも“川柳を随時募集”しています！★

お便りに掲載させていただきますので担当ケアマネージャーにお問い合わせくださいませ！



ファルマコム居宅介護支援事業所

〒890-0066

鹿児島市真砂町84番19号

電話

099-258-1314

ホームページ

<http://www.pharmacom.jp/care/>

12月のこよみ

- | | |
|-----|-------|
| 1日 | 映画の日 |
| 8日 | 針供養 |
| 22日 | 冬至 |
| 25日 | クリスマス |
| 31日 | 大晦日 |

9月末現在 利用者 300名 サービス提供事業所 203ヶ所