



事業所番号 (3870101882)  
ミネルワ居宅介護支援事業所  
松山市高岡町301番地1

TEL 089-972-3040

FAX 089-972-3072

携帯メールアドレス [nijiuro.mineruwa@docomo.ne.jp](mailto:nijiuro.mineruwa@docomo.ne.jp)

パソコンアドレス [caremane@mineruwa.jp](mailto:caremane@mineruwa.jp)

♪老人保健施設ミネルワのホームページもあります♪

こんにちは。ミネルワ居宅介護支援事業所です。

あけましておめでとうございます。毎日、寒い日が続いていますがお体いかがお過ごしでしょうか?前回の「認知症は怖くない!!認知症になりにくい生活とは」は役に立ちましたか?皆様の生活に参考となるような新聞を、今年も発行していきたいと思っておりますので、よろしくお願ひします!!

インフルエンザが流行りつつあります。今月は、インフルエンザについて特集したいと思ひます。

### ○インフルエンザに要注意!

こんな症状があれば注意!「インフルエンザセルフチェック」

くしゃみや発熱など、症状が風邪に似ているものもありますが、インフルエンザは高熱や頭痛、筋肉痛や全身の倦怠感が風邪より強く現れます。特に発熱は39度にも上がり数日続きます。風邪かインフルエンザで迷っている方は、下記のチェックポイントで確認しましょう。

- 周囲でインフルエンザが流行っている
- 38度以上の急な発熱がある
- 悪寒がする
- 関節痛や筋肉痛がある
- 倦怠感や疲労感が強い
- 頭痛がする



チェックの数が多い人はインフルエンザの可能性が高いです。初期の段階で医師の診察を受けて、こじらせないように注意しましょう。

### ○インフルエンザと風邪の違い

#### 【症状】

主な症状が喉や鼻に出る「風邪」に対し、インフルエンザは突然の高熱から、頭痛や関節痛などの全身症状が強く現れるのが特徴です。通常は1週間程度で落ち着きますが、抵抗力の弱い高齢者などは、合併症を併発し、最悪の場合は死亡する事もあります。

#### 【感染経路】

インフルエンザは、主に感染者の「せき」や「くしゃみ」などによって放出されたウイルスを、吸い込んでしまう事で感染します。(これを飛沫感染といいます)「くしゃみ」をした場合、1回で約100万個のしぶきが1メートル前後は飛び散るため、周囲に居る人に急速に広がってしまうのです。

一方、風邪は、人の手から手による「接触感染」が中心である事が多く、感染力はインフルエンザよりも落ちます。

### 【合併症】

高齢者によく見られる合併症は、肺炎です。インフルエンザで弱った体に、細菌などの病原微生物が襲いかかり、肺炎に進展してしまうといわれています。

## ○インフルエンザの予防3原則

### 1. 免疫を付ける／予防接種

インフルエンザワクチンは、発病を100%抑えるほどの効果はありませんが、重篤な合併症や死亡を少なくし、感染してしまった場合でも病状を軽めに抑える事が期待できます。高齢者などの重篤な合併症を伴いやすい方にとってワクチンは、インフルエンザ対策の大きな柱の一つです。

**※昨年、予防接種されていない方は、今年実施される予防接種の際には是非、ご検討下さい！**

インフルエンザ予防対策!!

### 2. 感染経路を断つ ～感染しないための心得～

- 人ごみはインフルエンザの温床。なるべく繁華街への外出は控える。
- 外出後の手洗い、うがいなどを。
- 外出時のマスクの着用。
- 適度な室温（20～22度）と湿度（50～60%）を保つ。



### 3. 抵抗力をつける

体力や抵抗力があれば、インフルエンザにはかかりにくくなります。

- 十分な睡眠と休養を。
- バランスのとれた食事を。
- 健康的な生活習慣を心がける。



※体調がおかしいなど感じたら、最初の「インフルエンザセルフチェック」を実施してみてください。チェックの数が多い場合は、早めに医療機関を受診しましょう。

大正富山医薬品株式会社「インフルエンザに要注意」パンフレットなど参照

### ☆ミネルワからのお知らせです☆

アテナ・ミネルワ健康講座を毎月開催しています。

受講料はかかりません。

家に閉じこもってばかりの方、この機会に外出の予定を立ててみませんか？

交通手段のない方、ぜひ、ミネルワ居宅介護支援事業所（972-3040）にご連絡下さい。

みなさまの閉じこもり予防にお役立てできれば、とても幸せです。

●平成24年2月16日（木）特別養護老人ホームアテナにて PM2:00～3:00  
「福祉サービス利用援助事業と成年後見制度」講師：松山市社会福祉協議会 渡部氏

●平成24年3月15日（木）老人保健施設ミネルワにて PM2:00～3:00  
「自宅で出来る健康体操～椅子を使ってできるストレッチと筋トレ～」講師：老人保健施設ミネルワ リハビリ高橋氏

ご興味のある方は、ぜひお越し下さい♪

次回発行は4月です。よろしくお祈りします♪