

10 がつ いむだより

暑^{あつ}かった夏^{なつ}から季節^{きせつ}が変わり、朝^{あさ}夕^{ゆふ}の風^{かぜ}も涼^{すず}しくなってきました。秋^{あき}は果物^{くだもの}がおいしい季節^{きせつ}です。食欲^{しょくよく}の秋^{あき}でもあります。スポーツの秋^{あき}でもあるので、ストレッチや散歩^{さんぽ}で体^{からだ}を動か^{うご}かすことも取り入れ^とてみませんか。

インフルエンザが流行^{りゅうこう}する季節^{きせつ}になりました。

今年^{ことし}は例年^{れいねん}よりも1か月以上早く、8月末^{げつまい}にインフルエンザ流行^{りゅうこう}期^きに入^{はい}りました。インフルエンザは発症^{はっしょう}時の受診^じ状態で、薬^{くすり}によって症状^{しょうじょう}の軽減^{けいげん}と病気^{びょうき}に罹^かっている期間^{きかん}が短^{みじ}くなること^{こと}が期待^{きたい}されます。そのため早^{はや}めに受診^{じゅしん}することが大切^{たいせつ}です。

基本的な受診^{じゅしん}の目安^{めやす}(一般的^{いっぱんてき}な場合^{ばあい})

- ・発熱^{はつねつ}後^ご12～24時間^{じかん}: 迅速^{じんそく}検査^{けんさ}の感度^{かんど}が最^もも高^{たか}い。
 - ・発症^{はっしょう}後^ご48時間^{じかん}以内^い: 抗インフルエンザ薬^{くすり}が最^もも効果^{こうか}を発揮^{はつき}する。
- ※症状^{しょうじょう}がで^でてから半日^{はんにち}から1日^{いちにち}後の受診^{じゅしん}が良^よいとされています。

※ただし、以下^いの症状^{しょうじょう}がある場合^{ばあい}は、時間^{じかん}を待^{まち}たずに受診^{じゅしん}や救急^{きゅうきゅう}相談^{さうだん}が必要です。

呼吸^{こきゅう}が苦^{くる}しい、息^{いき}が浅^{あさ}い、意識^{いしき}がもうろうとしている、反応^{はんのう}が弱^{よわ}い、けいれんした、水分^{すいぶん}が取^とれない(尿^{にょう}も出^でない)、唇^{くちびる}が紫^{むらさき}色^{いろ}、強^{つよ}い胸痛^{きょうつう}や動悸^{どうき}がある。

作業所^{さぎょうしょ}ではマスクを推奨^{すいしょう}したり、手洗^{てあら}いを行^{おこな}って感染^{かんせん}対策^{たいさく}を行^{おこな}っていますが、体調^{たいちょう}がいつもと違^{ちが}うなと思^{おも}った時^{とき}は無理^{むり}な登所^{とうしょ}はせず、ご自宅^{じたく}でゆっくり体^{からだ}を休^{やす}めてください。コロナやインフルエンザに感染^{かんせん}した時^{とき}は、作業所^{さぎょうしょ}のお休^{やす}み期^{きかん}間^{かん}をお願^{ねが}いしていますので、ご協^{きょう}力^{りき}をよろしくお願^{ねが}いいたします。※資^し料^{りょう}添^{てん}付^ぶします。

インフルエンザ予防接種について

接種後、免疫の持続期間は約5 カ月間位 あります。そして、抗体がで
きるまでは2～3週間かかります。

予防接種のメリット

- ① 予防接種を受けると、その感染症への抵抗力がついて感染しづらくなります。また、罹ったとしても軽くてすみ、合併症を引き起こしにくくなる効果があります。
- ② 予防接種を受けて抵抗力を持つ人が増えると、人から人への感染が減り、流行が抑えられます。
- ③ 妊娠中の人や病気や健康上の理由で接種を受けられない人に対して、守ることが出来ます。
空気が乾燥してくると、一気に感染症のリスクが高まります。これから冬に向けて体調管理をしっかりと行っていきましょう。

風邪予防の食べ物ご紹介～

免疫力を高める	消化にやさしい食品	体を温める食品
ビタミンC 柑橘系、リンゴ、キウイ	おかゆ 水分が多く消化が良い。	生姜 血行促進します。
ビタミンD 鮭、サバ、キノコ類	うどん のどごしがよい。	鶏肉 スープで栄養補給します。
亜鉛 牡蠣、豚肉、豆腐	卵雑炊・卵とじうどん たんぱく質を効率的に摂取できます。	♪バランスよく 食べましょう 
たんぱく質 鶏肉、卵豆腐 免疫細胞の材料となり 体力回復に役立ちます。	湯豆腐、茶わん蒸し、ポタージュスープ 胃やのどに優しいです。	

