

病児保育所 ぶちはびだより

10月

岩国市医療センター医師会病院
病児保育所 ぶちはび
岩国市室の木町3丁目6-12
予約・お問合せ 0827-28-2223
ホームページ iwakuni-med.jp
看護師 吉水

さわやかに吹く風が秋の深まりを知らせてくれる季節になりました。季節の変わり目で体調を崩しやすい時期でもあるので、衣服の調整や手洗い・うがいなどをして、体調管理をしましょう。

薬と健康の週間

10月17日から23日の期間は「薬と健康の週間」です。時代とともに医療が発展していく今、薬の種類は大変多く、成分別にみても2000種類を超えと言われています。

薬の種類

錠剤・粉薬・液体薬・貼り薬・塗り薬など、症状や年齢によって薬の形状は変わります。

薬の正しい使い方

①用法・用量を必ず守る

薬剤師の説明を聞き、薬についている説明書に記載されている、指示通りに内服しましょう。

②保管の環境に注意する

高温になる場所、湿度の高い場所での保管は薬によくありません。また、一度出した薬を再びビンや袋に戻さないようにしましょう。

③服用する時間を守る

血中の薬の濃度を一定に保つためにも薬を服用する時間を守りましょう。

④牛乳やジュースなどで飲まない

薬の効果が減弱したり、副作用が出たりします。薬は、水かぬるま湯（白湯）で飲むようにしましょう。

⑤他人の薬、古い薬は服用しない

他人の薬は体重や詳細な症状が異なったりします。古い薬は効果や副作用が異なってきます。

⑥飲み忘れた時は、医師や薬剤師に相談する

飲み忘れたからといって、次に2回分飲むのはやめましょう。服薬量が異なることで副作用が出ることもあります。



インフルエンザ

インフルエンザとは、インフルエンザウイルスに感染して起こる感染症です。インフルエンザウイルスには、A型（2種類）・B型（2種類）・C型があり、人に流行を起こすのはA型・B型です。まだ流行の兆しはありませんが、秋冬の感染症に備えましょう。

【症状】

咳や喉の痛みなどの呼吸器系症状だけでなく、高熱、全身のだるさ（倦怠感）、食欲不振、頭痛、関節痛なども伴います。

※合併症：気管支炎、肺炎、中耳炎、急性脳炎など

【治療】

内服・吸入・注射

※年齢や体重によって治療方法は異なります。

【予防】

十分な睡眠・栄養、手洗い・うがい、人混みをさける、予防接種（13歳未満は2回接種）

※医療機関によって接種開始や予約の有無が異なります。

「かぜ」と「インフルエンザ」どう違う？

●かぜは、アデノウイルス、ライノウイルス、RSウイルスなどが原因で、微熱、鼻水やのどの痛み、くしゃみ、鼻水などが主な症状。

●インフルエンザは、インフルエンザウイルスが原因で、高熱、悪寒、のどの痛み、せき、鼻水のほか、関節や筋肉痛を伴うのが特徴。特にA型は感染力が強いためマスク使用やうがい手洗いが大切。

