

インフルエンザ対策を
しっかりと

昨年末、当地区でも、インフルエンザが発生し、流行のきざしを感じました。

お正月で一時ストップした感じがありますが、今後流行するおそれが高いと思われます。インフルエンザ対策をしつかりしましょう。



予 防

一般的予防

過労にならないよう注意する。寒さにあたらないようにする。手洗いやうがいを行い、マスクを使用するなどはある程度、効果があるとされています。

予防接種

ふつう十一月〜十二月頃行いますが、心配な方はこれからでも接種した方がよいと思います。インフルエンザのウイルスは鼻や、気管などの粘膜から侵入

しますが、予防接種では、血液の中の抗体しか上がらないので、完全な予防効果は期待できません。

しかし、インフルエンザの重症化は防げるので十分意味があります。

昨シーズン当院で予防接種した人の中で、インフルエンザらしい症状を示した人は一名でした。

インフルエンザの症状

ふつうの力ぜとあまり変わりませんが、急激な高熱、身体がだるいこと、頭痛、関節痛などが強いことが特徴です。

検 査

鼻やのどの粘液中のインフルエンザ抗体を調べます。十〜十五分位で簡単に結果が出ます。A型かB型かも判定できます。

治 療

インフルエンザ特效薬

a・オセルタミビル (タミフル)
A型、B型両方に効きます。一日二回で五日間服用します。

b・アマンタシン

(シンメトレル)

A型インフルエンザにのみ有効

一日二回で三〜四日間服用します。

c・ザナミビル(リレンザ)

吸入する薬剤です。一日二回で五日間

使用します。A型B型両方に効きます。

一般的治療法

発熱、咳、咽頭痛、鼻水、鼻づまりなどに対する治療をします。

インフルエンザ対策とは、時間がある時は予防接種を。かかってしまったら、しっかりと検査をします。

検査でインフルエンザならば、インフルエンザ特效薬を使います。

これらの方法でかなりの効果が期待できます。



趣味のコナー

「冬はハムをつくらう」

低温で湿度の低い冬の間はハムをつくるのに絶好の季節です。一度手作りのハムを作って味わってみてはいかがでしょう。

手順(九日間)

豚ロース1kgの表面に粗塩三十五g(砂糖、スパイスを加える)をすり込みます。

肉をバットに入れ低温の所へ一週間置きます。

(一日一回天地を返す)

塩漬けされた肉を流水につけ三時間塩抜きをします。

表面の水分をふき取りサラシで巻きます。サラシで巻いた上からタコ糸で強く締めます。

半日風乾します。

ドラム缶や箱などの中につるし五十五度〜六十度で三時間燻煙します。

温度調節は電熱器を使い燻煙には蚊とり線香状のスモークウッドを使います。

ハムを七十五度のお湯で一時間半ポイルしてできあがりです。

E・メールを送って下さい。
norikazu@okutu.jp

1月・2月の休診日

(日曜・祭日

水曜・土曜・第一火曜午後)

1月14日(火)午後
休 診



未

みなさんの質問や投稿をお待ちしております。
受付からのお願ひ
月初めには必ず保険証を
受付けにお出し下さい。
診察券は毎回お持ち下さい。