

# 病院だより

西伊豆健育会病院



第10号



## Instagram

はじめました！

西伊豆健育会病院公式Instagramを開設しました。

これから、病院のこと・西伊豆のことなどこれから発信していきます。

ぜひフォロー&いいね! お願いします。

Follow Me!



@NISHIIZUBYOUIN

## ❶ 冬の感染症に注意しましょう！

みなさんお存じだと思いますが、1月に多い病気はインフルエンザです。インフルエンザは、1～4日間の潜伏期間を経て、突然の発熱（38℃以上の高熱）、頭痛、全身倦怠感、筋肉痛・関節痛などが出現し、鼻水・咳などが出ます。

通常は1週間前後の経過で軽快しますが、いわゆる「かぜ」と比べて全身症状が強いのが特徴です。インフルエンザの予防には、予防接種を受けることが有効です。予防接種を受け

ことが有効です。予防接種を受けることで、発症率、重症化率の低減につながると言われています。インフルエンザの感染対策としては、飛沫感染対策として、咳エチケット。接触感染対策としての手洗いの徹底が重要です。



## ❷ やっぱり手洗いは大切！

インフルエンザの最も有効な予防方法はワクチン接種です。ワクチン接種することで、発症した場合も重症化を防ぐことができます。

また、インフルエンザはアルコール消毒も有効です。また、石鹸を使った手洗いを1日5回以上すると、感染の危険性が3割程度減り、10回以上すると5割程度減ると言われています。人と会った後・外出後・トイレの後等、気が付いたら手を洗うようにすることで、感染を防ぐことができます。



**体調が悪く感じたら無理をせず受診し、主治医に相談するようにしましょう。**

**問い合わせ先**

**西伊豆健育会病院**

**代表番号 : ☎0558-52-2366**

**医療連携室 : ☎0558-52-2626**