

## インフルエンザの重症化

インフルエンザに感染して重症化するの  
は高齢者や乳幼児、妊婦などですが、ほ  
かに慢性的な呼吸器疾患や心疾患、糖尿  
病や慢性腎臓病を持つ人など、一般的に  
抵抗力が低下した人がかかりやすいとされています。

なかにはインフルエンザの典型的な症状が出にくく、いつの間  
にか合併症を引き起こし、重症化する場合があります。急激な  
体調変化を感じたら早めに医療機関を受診しましょう。



## インフルエンザの予防方法

インフルエンザの予防方法は、流行前にワ  
クチン接種を行うことで、インフルエンザ  
にかかった場合の重症化防止に有効と報告  
されており、ワクチン接種をする方が増加  
しています。

また、外出後の手洗い、うがいは大切で、一般  
的な感染症の予防のためにもおすすめします。インフルエン  
ザが流行してきたら、ご高齢の方や基礎疾患のある方、疲労  
気味、睡眠不足の方は、人混みや繁華街への外出を控えま  
しょう。空気が乾燥すると、のどの粘膜の防御機能が低下しま  
す。特に乾燥しやすい室内では加湿器などを使って、適切な  
湿度（50～60%）を保つことも効果的です。また、体の抵抗  
力を高めるために、十分な休養とバランスのとれた栄養摂取  
を日ごろから心がけましょう。



**裏面は、「インフルエンザにかかってしまったら」**

# インフルエンザにかかってしまったら

予防していても、インフルエンザにかかってしまったら、まずは早めの受診、次に他の人に移さない、そして休養。この3つが最大のポイントです。



**【早めの受診】** 発症して48時間以内に受診し、医師から処方される抗ウイルス薬を服用すれば、ウイルスの増殖を抑え、早めの回復が望めます。

**【ほかの人からうつされない・うつさない】** 家族にインフルエンザにかかった人がいる場合、まずは寝室で安静を保ちます。特に体力のない乳幼児や高齢者への接触は極力少なくし、家の中でも全員がマスクを着用するとよいでしょう。

**【休養】** インフルエンザにかかり、ただでさえも体力を奪う高熱が出ている間は、とにかく安静が第一。汗をかいたら着替え、適度な湿度を保った寝室でひたすら休養に努めましょう。インフルエンザの流行時の体調変化を注意深く観察し、通常の風邪だと自己判断して放置せずに受診することが大切です。

買い物かごが載せれる  
**テイコブリトルワゴン**

**大好評!!**



業界初!!  
大容量ワゴンタイプ歩行者!!  
カゴのせ機能付きで便利!!

組み立て寸法 : 幅 495×奥行 600×高さ 670~910mm  
折りたたみ寸法 : 幅 495×奥行 600×高さ 670~910mm  
ボックス寸法 : 幅 : 495×奥行 600×高さ 670~910mm  
重 量 : 約 7kg

通常の  
1ヶ月レンタル代 **3500 円**

介護保険での  
1ヶ月レンタル代 **350 円**

**歩行器5日お試しできます。**



ヘルシーワンライト      コンパル      テイコブリトル

いろんな歩行器お試しできますので  
スタッフまでお問い合わせください

福祉用具レンタル・住宅改修の

# 武美屋

大阪市住吉区菟田 5-13-23  
TEL-6697-3398 FAX-6697-3498