

# インフルエンザに備えよう

冬はインフルエンザが流行しやすい季節。万全の対策で冬を乗りきりましょう。インフルエンザは飛沫感染で広がります。咳やくしゃみによって空気中に排出されたウイルスを吸い込むことで感染します。インフルエンザにかかると38度以上の高熱が急激に出て頭痛、悪寒、関節痛などの全身症状が現れます。咳、痰、呼吸困難、腹痛、下痢などの症状が起こる場合もあります。

す。抵抗力の弱い乳幼児や高齢者が感染すると、肺炎や脳症などを引き起こし、重症化する恐れがあります。療養期間は約1週間。第2種の感染症に定められており、発症後5日、解熱後2日（幼児は3日）を経過するまでは外出できません（医師が感染の恐れなしと認められた場合は、この限りではない）。

分けてA型・B型・C型の3種類あり、流行の中心は主にA型とB型です。症状が重く死に至るようなこともあるA型は、感染力が強くパンデミック（大流行）を起こすこともあります。予防対策は①予防ワクチンの接種②手洗い・うがい



手洗い・うがいも予防策の一つ

の徹底③過労・ストレス・不規則な生活などで体調を崩さないことなどです。予防接種の効果が表れるのは2週間後からで、効果は通常約5カ月間持続します。インフルエンザにかかったら、できるだけ安静にして栄養と十分な睡眠を取ること、また水分も十分に補うことです。薬としてはイナビル、タミフル、リレンザなどがあり、発症後、48時間以内に服用する必要があります。服用の仕方は、かかりつけ医の指示に従ってください。

## こころの健康

統合失調症はかつて精神分裂病と呼ばれていました。しかし、病名自体が「精神が分裂して、何をするかわからない恐ろしい病気」とのイメージを与え、偏見を助長する危険性が高いことから、2002年に「脳の機能統合がうまくいかなかった状態」との意味合いで統合失調症と改名されました。

殊なもの、との考えが長く続いてきました。過去には、悪魔憑き、魔女、狐憑きなどと考えられ、鎖につながれたり、座敷牢に閉じ込められたり、火あぶりにされるなど悲惨な歴史がありました。自分が普通には理解できない異様さ、何をするかわからないもの、との考えが長く続いてきました。過去には、悪魔憑き、魔女、狐憑きなどと考えられ、鎖につながれたり、座敷牢に閉じ込められたり、火あぶりにされるなど悲惨な歴史がありました。自分が普通には理解できない異様さ、何をするかわからないもの、との考えが長く続いてきました。

## 偏見に満ちた統合失調症への理解

統合失調症は薬で治るものが理解され始め、世の中の偏見は改善しつつありますが、まだまだ道半ばです。それは、病気の原因が完全には解明されておらず、「普通の人とは異なる遺伝病」との考えが残っているからです。

また、幻覚や妄想は薬で治せるとしても、統合失調症に

## シャトルバス冬季時刻表(3月16日まで)

郡山駅 出発	病院 出発	クリニック 出発
8:00	8:25	8:30
★9:05	9:25	9:30
9:50	10:35	10:40
11:00	11:25	11:30
12:00	12:25	12:30
13:00	13:25	13:30
14:00	14:25	14:30
15:00	15:25	15:30
16:15	16:40	16:45
	17:30 (公園前発)	
	★18:30 (公園前発)	

(★は変更箇所)

シャトルバスが冬ダイヤに移行

総合南東北病院―郡山駅間のシャトルバス(月々土曜日運行)は12月17日(月)より冬ダイヤとなり、病院から帰るバスの出発時刻が一部変更しました。

午後6時5分発(前林公園前)は運休、午後6時40分発(同)は午後6時30分発に変わりました。冬ダイヤは3月16日(土)までです。

なお、郡山駅前を午前9時に出ているバスは12月1日(土)より午前9時5分発となっています。このほかの時刻は従来通りです。

詳しくは総合南東北病院 または南東北医療クリニックの総合案内にご確認ください。