

浜



リハ

通信

30年1月1日
51号発行

30年1月1日
51号発行

浜通り訪問リハビリステーション

新年あけましておめでとうございます。本年も「地域に根差した訪問リハビリステーション」を目指して精進したいと思っております！よろしくお願いいたします！

さて、いよいよ寒さ本番ですね。体調崩してはいないですか？本番は寒さだけではなく、インフルエンザの流行時期も今頃がピークと言われています。今月は、インフルエンザについて特集していきたいと思っております。

インフルエンザ

インフルエンザウイルスに感染する事によっておこる病気です

症状：38℃以上の発熱

全身症状（頭痛、関節痛、筋肉痛など）

局所症状（のどの痛み、鼻水、くしゃみ、咳など）が急激に現れます。

流行の時期：1～2月がピーク ※4、5月まで散発的に続くことも



※重症化する危険性が高い人：高齢者、幼児、妊娠中の女性、持病（喘息、慢性呼吸器疾患、慢性心疾患、糖尿病などの代謝性疾患）のある方。

インフルエンザの予防について

インフエンザに感染しないためには、予防が大切です！

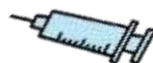
感染経路を絶つ

帰宅時や調理の前後、食事前
などこまめに手を洗う
マスクの使用



予防接種を受ける

効き始めに2～3週間。
3～5ヶ月で効果が薄れます。



免疫力を高める

普段から十分な睡眠
バランスの良い食事
適度な運動により体力をつける。



こまめな換気と湿度管理が大切です



冬場の快適な湿度は40～65%です！

