

# 訪問看護ステーション さわやか便り



## 本年もよろしくお願いいたします!!

昨年は大変お世話になりました。

1月となり、新型コロナウイルス感染症やインフルエンザをはじめ、より一層さまざまな感染症が流行しはじめる季節となりました。

さわやかでは、職員の手洗いうがい、検温、手指の消毒の徹底を行っております。利用者様の安心・安全を守るため、今後も万全の対策に励みますので、よろしくお願い申し上げます。

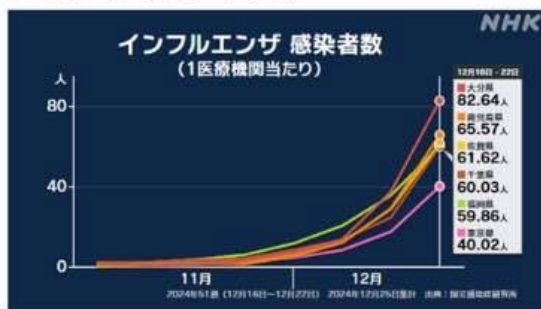


## インフルエンザの罹患率 過去最多

12月の時点で全国の医療機関から報告されたインフルエンザの患者数は1医療機関あたり42.66人だったそうです。

国立感染研究所などによりますと1週間に全国5000の医療機関から報告されたインフルエンザの患者数は21万1049人。前の週と比べると2倍の人数が増えている報告がありました。

これはこの時期の10年間で過去最多となっているようです。



## 36の都道府県で 警報レベルが発令

1位	大分県	82.64人
2位	鹿児島県	65.57人
3位	佐賀県	61.62人
4位	千葉県	60.03人
5位	福岡県	59.86人

流行が拡大している理由はいくつかありますが一番の理由は2020年のシーズン以降、新型コロナウイルスの流行期にインフルエンザの大きな流行がなかったからと言われています。新型コロナ対策による手洗い・うがいが徹底されインフルエンザ対策にもつながりインフルエンザの免疫を持っている人が少なくなっているからと考えられています。



## 対策はどうしたらいいの??

冬は空気の乾燥することでウィルスが広がりやすくなる一方、喉や気管の粘膜の防御が弱まります。また、寒くなってくると暖房の効いた室内で過ごすことが多くなり換気をしなくなることも感染が広がる要因になります。

- ①まずは体調が優れない時は外出を控えましょう
- ②日々の体温測定に加え、**熱が出ていなくても咳や喉の痛みを確認をしましょう**
- ③基本的な手洗い・うがいはもちろんですが**定期的な換気や十分な睡眠を取ることも**対策の一つになります!!
- ④いつもと様子が違う、**水分や食事がなかなか口にできない時は速やかに医療機関への受診をお勧めします!!**