

## インフルエンザの流行に備えて

発熱やのどの痛み、せきなどの風邪症状が出たとき、インフルエンザ、新型コロナウイルス、風邪、いったいどれかを症状だけで診断することは難しいです。新型コロナウイルスに関しては分かっていないことがたくさんあり治療法もその一つです。

インフルエンザはこれからの時期に流行し1～2月にピークを迎えます。インフルエンザ関連死は年間1万人と報告されています。新型コロナウイルス感染の状況も落ち着いていない中、現時点でのインフルエンザの流行予測は困難ですが、7～9月に流行する「手足口病」「ヘルパンギーナ」「プール熱」を代表とする夏風邪は今年、全国的に感染が減っています。これは皆さんが日頃実践しているマスク、手洗い、手指消毒、3密の回避、ソーシャルディスタンスなどの感染予防対策の結果とも言えます。

感染症は誰もがかかる可能性をもっています。“誰もが何らかの感染症を持っているかもしれない”と考えて対応していくことが必要です。このような全ての感染症に通用する感染予防の考え方を標準予防策（スタンダードプレコーション）と言います。医療の現場では基本なのですが、感染予防対策を徹底して継続することで、新型コロナウイルスのみならず、インフルエンザの流行を抑えることも可能なのです。自分が出来ること、家族で出来ることを考えてみましょう。

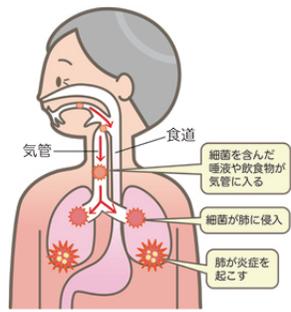
🍎 <b>10月</b> 🍎	🌸 <b>11月</b> 🌸
1日(木) 午後休診	5日(木) 午後休診
8日(木) 休診	12日(木) 午後休診
15日(木) 午後休診	19日(木) 午後休診
22日(木) 午後休診	26日(木) 午後休診
29日(木) 午後休診	

**お知らせ**

今年の 花巻市歯科保健大会は、新型コロナウイルス感染拡大防止の為、開催されません。

## ハハハ の話 ～誤嚥性肺炎の話～

細菌が食べ物や唾液などと一緒に気管支や肺に入り炎症が起こることを誤嚥性肺炎と言います。チューブで胃に直接栄養を送り込む経管栄養を行う際や寝ている間にも起こることがあります。



加齢によって嚥む力が弱くなったり、舌を動かす筋力が衰えたりすることで食べ物や飲み物を飲み込む嚥下機能が低下する高齢者に多く起こり、70以上の肺炎の80%がこの誤嚥性肺炎です。発熱、激しい咳、膿のような痰が特徴的な症状ですが、高齢者の場合はこのような症状が見られないことも多く、気づいた時には肺炎が進行していたというケースもあります。

何となく元気がない、食事に時間がかかる、飲み込む前後にむせたりせき込んだりする、口の中の食べ物をなかなか飲み込めないなどといった様子が見られたら誤嚥性肺炎の可能性ががあります。特に介護が必要な方などには普段の様子の変化に気をつけましょう。

### 口腔ケア用品

**スポンジブラシ**  
粘膜の清掃に使います。水を軽く含ませて優しく擦ります。歯と唇の間の汚れは見落としが多いです。

**舌ブラシ**  
舌の汚れ落としに使います。舌はとても敏感なので、2～3回軽くなぞる程度にしましょう。

**義歯ブラシ**  
入れ歯のお手入れに使います。洗浄液に浸けるだけでは十分に汚れが取れません。1日1回は入れ歯を外して細かな所まで掃除しましょう。

### 予防のポイント

- 🌸 毎日の口腔ケア
- 🌸 舌や口周りの運動
- 🌸 全身の筋肉をほぐしてリラックスする
- 🌸 よく噛んで、1口ずつゆっくり食べる
- 🌸 食後すぐ横にならない
- 🌸 肺炎球菌ワクチンの接種