



Anna先生のLife in JAPAN Vol.22

■ Anna・George
1987年生まれ。英国ノーフォーク出身。
2010年8月から只見町英語指導助手。
小学校と中学校で語学の指導を行います。

しみでもあり、悲しいときでもあります。生徒たちの活躍や発表を楽しみにしています。今年の文化祭もとても楽しいものになるよう期待しています。

そして、今月はもう一つ大きなニュースがあります。かねてから交際中だったJohn（ジョン）と10月に沖縄で婚約しました。私はとても驚き、幸せを感じました。来年、私たちは一緒にアメリカに移住する予定です。日本を離れるのはとても寂しいのですが、来年から始まるアメリカでの新たな生活にワクワクしています。

（訳・只見中・平野）

只見の気候はあつという間に寒くなつてしまいました。寒さのあまり、今シーズンもすでにこたつを使い始めました。そんな中、晴れた日の紅葉は私を楽しませてくれます。今年も紅葉を見に五色沼を訪れようと思います。最近のイギリスの新聞に五色沼周辺の写真が載っていました。それは秋の絶景ポイントとして世界の中から選ばれたものでした。私自身、その記事を見てとてもうれしくなりました。

10月には只見中学校文化祭、「紅葉祭」も行われます。私にとって3回目を迎え、今回で最後になるこの文化祭はとても楽



広報ただみ診療所

朝日診療所

医師 若山 隆

『インフルエンザについて』

毎日に寒気加わる時節となりました。皆様お元気でしょうか。

これからの季節はインフルエンザが流行してきます。今回は医療機関におけるインフルエンザの予防、診断、治療についてお話しします。

インフルエンザにかからないことがいちばんです。インフルエンザのワクチンは研究により、報告にはらつきはありますが、インフルエンザを50〜80%程度予防してくれます。生後6カ月以上のすべての人に勧められます。65歳以上の方、慢性の肺の病気を持っている方、糖尿病の方などは特に大切です。65歳以上は25000円、18歳から64歳の方は35000円で受けられます。インフルエンザワクチンをご希望されている方でまだ申し込んでいない場合は、保健福祉センターあさひヶ丘（電話・84-7005）に早めに相談されると良いでしょう。その他に、手洗いとマスク着用も予防効果があります。

発熱、悪寒、咳・鼻水、頭・のど・関節の痛みなどがインフルエンザの症状です。医療機関を受診された場合、インフルエンザを診断する方法は2つあります。①検査でひっかかる、②医師の判断、の2つです。①の鼻腔に綿棒を入れて行う検査は有用ですが、「ウソ陰性」という問題があります。「ウソ陰性」

とはインフルエンザでも、検査でひっかからないことです。インフルエンザにかかっていても、鼻水に十分にインフルエンザがいないかかったり、また発症後でもない場合も検査でひっかからないおそれがあります。このため、②医師の判断で診断することがあります。例えば、一緒に住んでいる家族がインフルエンザと診断されていて、本人に発熱、悪寒、咳、鼻水、頭・のど・関節の痛みなどの症状があれば、かなりインフルエンザの可能性が高いです。検査して陰性だったとしても、「ウソ陰性」かもしれないので安心できません。

インフルエンザの治療ですが、大部分の人は自然に治るので水分をとってじっくり休むだけで良いです。解熱鎮痛薬などを使うとつらい症状が一時的に和らげられます。タミフルなどの抗インフルエンザ薬は症状出現から48時間以内に使用すれば、0・5〜1日早く症状が治まります。インフルエンザ脳症の予防効果は認められていません。副作用として全ての抗インフルエンザ薬に異常行動の注意があります。インフルエンザの症状として異常行動も出現するため、因果関係ははっきりしません。その他、アレルギー、下痢・腹痛などの副作用がある場合があります。他の治療法として、麻黄湯という漢方薬も症状が早く改善するとされます。インフルエンザの正しい知識をもって冬を乗り切りましょう！