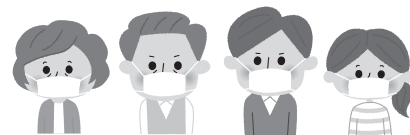


インフルエンザかな？まずは、かかりつけ医などの身近な医療機関に電話してから受診しましょう！

## インフルエンザ流行期の受診方法について

季節性インフルエンザの流行期には、発熱患者等が多数発生することが想定されますが、インフルエンザと新型コロナウイルス感染症は特徴的な症状がない場合、臨床的に鑑別することが難しいです。



このため、発熱等の症状が生じた場合に医療機関をいきなり受診すると、医療従事者や他の患者に感染が広がってしまう恐れがあります。

まずは、かかりつけ医等の地域で身近な医療機関に電話してから受診をお願いします。

かかりつけ医がない方は、こちら ↓↓↓

**静岡県発熱等受診相談センター** TEL050-5371-0561

※地域の受診可能な医療機関をご案内します。

	インフルエンザ	新型コロナウイルス
症状の有無	ワクチン接種の有無などにより程度の差があるものの、しばしば高熱がでる	発熱に加えて、味覚障害・嗅覚障害を伴うことがある
潜伏期間	1～2日	1～14日（平均5.6日）
無症状感染	10% 無症状患者では、ウイルス量は少ない	数%～60% 無症状患者でも、ウイルス量は多く、感染力が強い
ウイルス排出期間	5～10日（多くは5～6日）	感染力があるウイルス排出期間は10日以内 ※遺伝子は長期間検出
ウイルス排出のピーク	発病後2、3日後	発病1日前
重症度	多くは軽症～中等症	重症になりうる
致死率	0.1%以下	3～4% ※国内の患者は2%以下(9/23現在)

※「今冬のインフルエンザとCOVID-19に備えて」（一般社団法人日本感染症学会提言）をもとに作成



新型コロナウイルス感染症の拡大防止には、一人一人の心がけが大切です。引き続き、身体的距離の確保、マスクの着用、手洗いといった基本的な感染予防対策に努めていただきますようお願いいたします。



## お薬手帳の活用について



お薬手帳とは、いつ、どこで、どのようなお薬を処方してもらったかを記録しておく手帳のことです。複数の医療機関を受診するとき、『お薬手帳』を見せるだけであなたのお薬の状況を分かってもらえます。かかりつけ医だけしか行かないから大丈夫と思っていませんか。「災害」や「急病」の時にいつもの病院に行けるとは限りませんので、日ごろからお薬手帳を利用しましょう。

### ◎こんなに良いことがあります。

- ・効果が同じ薬が重なることを避けることができます
- ・よくない薬の飲み合わせを防ぎます。
- ・ポリファーマシー※に気付くことができます。
- ・薬の使用記録があることで、より安全に薬を使用することができます。



### ◎1冊にまとめるのが重要です。

A病院のお薬手帳はコレ、B薬局のお薬手帳はアレとなっていないませんか。飲んでいるすべての薬を『1冊』で記録することが大切です。お薬手帳をたくさん作っていませんか。受診の際にはお忘れなく持っていきましょう。

### ◎最近話題のポリファーマシーとは、

直訳すると多く（ポリ）のくすり（ファーマシー）ですが、ここでは多くの薬を服薬することで副作用などが起きるという意味でつかわれることが多いです。単純に多剤併用が悪いという意味ではありません。（かかっている病気によっては、多剤が必要な治療もあります。）お薬手帳を使うことでポリファーマシーの有害部分を減らすことにつながると言われています。多くのお薬を飲まれている方は、一度かかりつけ医や薬剤師に相談してみたいはいかがでしょうか。

### 飲み忘れはありませんか

ある調査では、患者の4割以上に飲み忘れの薬があるとされています。これにより、お薬の作用が強くなったり、飲みきれないほどのお薬にお金がかかってしまうこともあります。この場合も医師又は薬剤師に相談してみましよう。

- Q. お薬手帳を作ったけど、作ったところは違う薬局でも使えるの？
- A. どこでも使えます。『お薬手帳』あなたの手帳ですので病院や薬局で分ける必要はありません。また、薬と体調の変化について記録しても良いでしょう。
- Q. いつも同じ薬しか飲まないが『お薬手帳』は必要なの？
- A. 「同じ薬を継続して飲まれている」ことの記録も大事な内容となります。他の医療機関を受診するときや薬局で薬を買う時に飲み合わせや重複の防止になります。



### 保健福祉センター 1月行事カレンダー

日	曜	時間	行事名
4	月	9:00～11:30	妊婦相談（母子手帳交付）（4.12.18.25日） 保健福祉センター
6	水	～	麻疹・風疹・水痘予防接種（受付13:00～13:25） 保健福祉センター
8	金	～	BCG・日本脳炎予防接種（受付13:00～13:25） 保健福祉センター
15	金	9:30～12:00	パパママ教室（第1部） 保健福祉センター

◆日時が変更となる場合がありますのでご確認ください。