

★**医院ニュース①** 2月19日(月)～2月20日(火)は特別休暇です。終日休診です。

★**医院ニュース②** 2月1日(木)と2月28日(水)は伊那中央病院地域救急医療センターで夜間診療に従事します(午後7時～10時過ぎ)よって**夕方診療は18時15分くらいで終了**となります。

★**医院ニュース③** 2月17日(土)は所用により、**12時00分**頃で診療を終了致します。

★**医院ニュース④** 2月13日(火)は自分自身の講演会、**2月15日(木)**は**講演会の座長**があり、夕方は18:15頃で診療を終了します。延長は出来ません。

**-30℃超の極寒の地でオーロラを見る**

② 翌1月2日は氷の滑り台を繰り返し堪能した後、白銀の森林の中をわかりやすい英語のカナダ人がガイドにくっついてイヌイットのスノーシューで歩き回りました。アニマル + バードトラッキングはとても楽しかったです。写真右2は猛禽類が兎を捕まえた跡らしく、右上が羽の模様

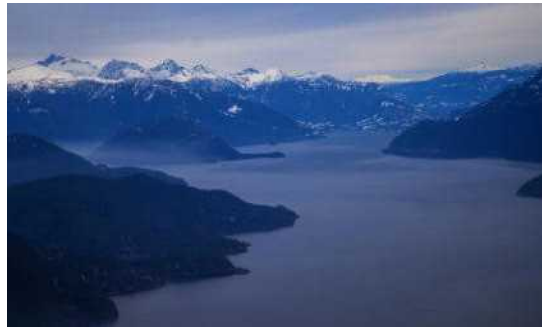


た。夜(-30℃)は月(雪)明かりの下で犬橇に乗って深夜の森林を高速で疾走。(左3は昼間の部のものです。) カーブやアップダウンもあり、適度にGもかかってジェットコースターみたいに最高に楽しかったです。ほぼ満月のため深夜にもかかわらず、極北の原始林をくっきりとみることが出来ました。しかし肝腎のオーロラは再び鎮静化し、ぼやっとした緑の影の姿を見るのみでした。この日は一睡もできずにそのまま帰路へ。イエローナイフの飛行場では低温のため、一旦滑走路に出たところで飛行機が停止。長いことエンジン

を暖めた後ようやく飛び立ちました。1月4日からの仕事に間に合わない

2月						
日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28			

★2/19(月)、20(火)は休診です



かもしれないと、一瞬背中に冷たいものが流れました。イエローナイフからの機窓からはアルバータ州の朝焼けの風景が、エドモントンからバンクーバーの機窓からは美しい厳冬期のカナディアン・ロッキーの山脈や凍りついた河、さらに美しい湖



が眺められ、お年玉となりました。(おまけ)凍ったバナナで釘を打って見たのですが、「激安バナナ1本2ドル(=180円)」という表示を見てもったいなくて食べました。普通に美味しいバナナでした。小さいリンゴもオレンジもみんな1つ2ドルでした。(おしまい)

**隠れインフルエンザ**とは

全国のインフルエンザの患者数は、1月28日までの1週間に1医療機関当たり52.35人と統計を取り始めた平成11年以降、最も多かった前の週をさらに上回り、過去最多となりました。北海道を除く46都府県で警報のレベルを超え、インフルエンザの流行は引き続き拡大していて、国立感染症研究所は手洗いやマスクの着用など、感染対策の徹底を呼びかけています。

インフルエンザといえは38℃以上の急な発熱、関節痛や筋肉痛、咳やくしゃみ、鼻水などの症状が特徴的ですが、改めて注意したいのが微熱や鼻水など風邪と似たような軽い症状で、医療機関に行って検査を受けたらインフルエンザの陽性反応が出るといったいわゆる**“隠れインフルエンザ”**のケースです。さらに1回目の検査が陰性で翌日再診したら陽性に出るケースです。

そもそも発熱は体の免疫機構が体内に侵入したウイルスから体を守ろうとする反応の表れです。つまり若く体力のある人ほど症状が現れやすいですが、高齢者や体力のない人の場合、強い症状が出ない場合も多いです。また、すでにインフルエンザのワクチンを接種した人も症状が軽いため、気が付かないケースが少なくありません。さらに**インフルエンザB型**は胃腸や消化器官に症状が出ますが、高熱にならないことが多いので見づらいため、さらにA型に比べると検査が陽性になるまでに少し時間がかかる傾向があります。

自分ではなかなか見分けがつかないのがインフルエンザ。そのため、ちょっとでも自分で不安を感じるようなら最寄りの病院へ行ってインフルエンザの検査をするのが賢明です。風邪は鼻水やのどの痛みといった症状が強いのに、インフルエンザは悪寒や関節痛、重度の倦怠感などが特徴的なので早めに受診して下さい。1回目のインフルエンザの検査が陰性であっても、翌日になって発熱が持続する場合はもう一度インフルエンザの検査を受けて下さい。

今シーズンのインフルエンザは、主にA型とB型の2つのタイプが同時に流行していることから、インフルエンザに2度かかってしまう人も出ています。注意が必要です。

これまで、インフルエンザの主な感染経路は感染者のくしゃみや咳で飛び散ったウイルスを含むしぶきを吸い込むことで感染する**「飛沫感染」**か、ウイルスが付着したものを触ることで感染する**「接触感染」**のいずれかだと考えられていました。しかし、感染者が呼吸するだけでウイルスが周りに拡散し、同じ部屋にいる人に感染する**「空気感染」**も予想以上に起こりやすいことが米メリーランド大学の新たな研究で示唆されました。この研究者は「咳やくしゃみをしなくても、インフルエンザ患者が**呼吸するだけで周囲の空気にウイルスが放出される**ことが分かった。したがって、インフルエンザに感染した人が職場に現れた場合には、周囲への感染を防ぐため職場にとどまらせず、すぐに帰宅してもらおうべきだ」と解説しています。患者の隔離がとても大切です。