



本格的な冬の訪れを感じる今日この頃、忙しい年末・年始が間もなくやってきます。

体調をくずされることがないように、日々の生活に注意してお過ごしください。

## インフルエンザや風邪にかからないために！

1. 流行前のワクチン接種
2. 外出後の手洗い・うがい
3. 適切な湿度の保持
4. 十分な休養とバランスのとれた栄養摂取
5. 人混みや繁華街への外出を控える



## インフルエンザはこんな症状です

インフルエンザは、38℃以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛など全身の症状が突然現れます。併せて普通の風邪と同じように、のどの痛み、鼻水、せきなどの症状も見られます。

ご高齢の方や免疫力の低下している方では肺炎を併発するなど重症になることがあります。



## インフルエンザにかかってしまったら！



1. インフルエンザは風邪とは違います  
早めに医療機関を受診しましょう
2. 安静と休養で回復を助けてみましょう
3. 水分補給は大切です。食べられる物を食べましょう
4. 周りの方につまさないために、マスクをしましょう
5. 医師の指示があるまで学校や仕事に行かないようにしましょう
6. 風邪をはじめ感染症にかかった時は**生物学的製剤やメトレキサートは休薬が必要です**

\*メトレキサートは、商品名はリュウマトレックスカプセル・メトレキサート・メトレートです。

## 上手な冬の過ごし方

適度に体を動かしましょう・・・筋力低下・関節硬縮予防のため

皮膚の保湿をしましょう・・・空気が乾燥し皮膚が荒れて傷の原因になります

転倒に注意しましょう・・・厚着やくつ下で感覚が鈍くなることや敷物などで室内に段差ができ転びやすいため

暖かくして過ごしましょう・・・冷えは関節痛を強くしたり、身体のを悪くします

薬は1週間分程度多めに

処方してもらいましょう・・・冬は天候が悪く交通機関が乱れ受診日に来院できないことがあります

