

# インフルエンザにご用心！

保健師  
だより

part56

新年明けましておめでとうございます。今年も1年、町民の皆様が健康に過ごせるようにお役に立つ情報を“保健師だより”でお届けしたいと思っています。よろしくお願いします。

さて、今年最初の保健師だよりでは、インフルエンザについてお伝えしたいと思います。インフルエンザは毎年12月下旬から3月上旬にかけて流行しています。つまり、すでに流行の時期に入っているということです。普段の生活の中でインフルエンザにかからないようにするにはどうすればいいかを確認してみましょう。

## ☆ インフルエンザはどうやってうつるの？

インフルエンザは、患者さんのくしゃみやせきのしぶきを直接吸い込んだり、空気中にただよっているウイルスを吸いこむ事で感染します。

## ☆ インフルエンザの症状とは？

インフルエンザにかかると、高熱（38～40度）、頭痛、筋肉痛、全身倦怠（けんたい）感などの全身症状が現れ、のどの痛み、せき、たんなどの呼吸器症状を伴うこともあります。通常の風邪と違い、インフルエンザは全身症状が強いのが特徴です。症状が重い時期に無理をすると、肺炎や気管支炎等の合併症を引き起こす危険性があります。

## ☆ インフルエンザに負けないためのポイント

- ① 栄養と休養を十分取る・・・体力をつけ、抵抗力を高めることで感染しにくくなります。
- ② 人ごみを避け、マスクをする・・・マスクは予防にも効果的ですが、かかった場合に他の人にうつさないためにも大切です。
- ③ 適度な温度、湿度を保つ・・・ウイルスは低温、低湿を好み、乾燥しているとウイルスが長時間空気中を漂っています。加湿器などで室内の適度な温度を保ちましょう。
- ④ 外出後の手洗いとうがいの励行・・・手洗いは接触による感染を、うがいはのどの乾燥を防ぎます。
- ⑤ 予防接種を受けましょう・・・本来なら流行の前に受けると効果的ですが、まだの方は担当医と相談して早めに受けましょう。尚、65歳以上の方は町による費用の一部補助が行われています（指定医療機関にて自己負担1,000円で接種可能）。



## ☆ インフルエンザにがかったかな？と思ったら

「薬を飲めば大丈夫」と言って無理をする人がいますが、薬は一時的に症状を抑えるだけで、インフルエンザそのものを治すものではありません（市販の解熱剤の中にはインフルエンザでは飲んではいけないものもあります）。自己判断で薬を飲むのは絶対にやめて、軽く考えずに早目に医療機関で治療を受けましょう。また安静にして、体を冷やさないようにする、水分を十分にとる、食事は消化のよい温かいものを食べるようにして、早めにインフルエンザウイルスを撃退しましょう。

## 健康相談日のお知らせ

\* 総合健康相談 毎週木曜日 午前9時～午前11時30分 町役場保健師室