

# 保健

センター  
通信

市健康管理課(保健センター)  
☎873-2111内線 1742~4

## この冬、インフルエンザにかからないために！

インフルエンザは、インフルエンザウイルスの感染によって起こる病気です。通常、一週間ほどで症状は落ち着きますが、ときに合併症を引き起こし、最悪の場合は死に至る可能性もあります。

またインフルエンザは感染力が強く、爆発的に流行します。早めに予防を心掛けましょう。

◆インフルエンザと風邪、どう違うの？

### インフルエンザと風邪の比較

	インフルエンザ	風 邪
症 状	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 38～40度の高熱</li> <li>・ 頭痛、関節痛、筋肉痛などの全身症状</li> <li>・ 鼻水、せきなども出ることもある</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ のどの痛み、鼻水、せき</li> <li>・ 全身症状はあまりみられない</li> <li>・ 発熱を伴うこともある</li> </ul>
経 過	急激な高熱で発症する	ゆっくりと経過する
感染力	人から人へ急速に広がる	だらだらと広がることが多い

◆インフルエンザにかからないためにはどうすればいいの？

#### 1、感染経路を断つ！

インフルエンザは、かかった人のせきやくしゃみによって放出されたウイルスを、鼻や気管などに吸い込んでしまうことによって感染します。また、空気が乾燥する

と、のどの粘膜の防御機能が低下してウイルスに感染しやすくなります。

#### 《具体策》

①人ごみなどへの外出は、できるだけ控える

②外出時はマスクをする

③外出後はうがい、手洗いをしっかりと行う

④加湿器などで部屋に適度な湿度(50～60%)を保つ

2、抵抗力をつける！

体力や抵抗力がなければ、かかりにくくなります。

《具体策》

①十分に睡眠をとる

②食事はバランスよく、しっかりと食べる

3、免疫をつける！

予防接種を受ければ絶対にイン



フルエンザにかからないというわけではありませんが、かかった場合でも重症化しないといわれています。

#### 《具体策》

・ 流行する前にインフルエンザの予防接種を受ける(個人差はありますが、予防接種の効果があります。早めに受けましょう)

### 高齢者インフルエンザ予防接種について

公費負担対象となる方には接種期間前に受診券を郵送します。接種費用、注意事項などについては、受診券と同封の「お知らせ」内容でご確認ください。

接種期間 10月22日(月)～平成20年1月31日(木)

対象 市内に住所のある65歳以上の方、または60～64歳の方で身体障害者手帳(内部障害)1級をお持ちの方

問い合わせ 市健康管理課(市保健センター) ☎873-2111内線 1742