

インフルエンザ 家族ぐるみで予防しよう!!



風が冷たく感じる今日この頃。このような季節の変わり目には、体調を崩す人も多くなりますよね。体調を崩して体力が落ちてくると、様々なウイルスに感染しやすくなります。これからの季節、最も注意したい感染症の一つが「インフルエンザ」です。毎年、流行を繰り返すインフルエンザから自分自身、あるいは家族、仲間を守るためにどうしたらよいのか一緒に考えてみましょう。

★インフルエンザは どうやって感染するの？

インフルエンザウイルスが体の中に入り増殖して発症します。すでにインフルエンザに感染している人のだ液や鼻水の中にウイルスが含まれ、それが咳やくしゃみによって広がり、それをまた別の人が鼻や口から吸い込むことによって体内に入ります。咳やくしゃみでだ液が飛ぶ目安



ポイント3 咳やくしゃみから離れよう!!

咳やくしゃみをしている人とは距離をとりましょう。2m離れると安心です。もし、身近な人が咳やくしゃみをしているのであればマスクの着用を促したり、咳やくしゃみをする時にはハンカチやティッシュで口と鼻を塞ぎ、顔をそむけてしてもらいましょう。もし、自分自身が咳やくしゃみが出る場合には「咳エチケット」で感染を広げない心配りを忘れずに。

ポイント4 規則正しい生活を!!

日頃から規則正しい食生活と睡眠リズムを。普段からの健康管理がとても重要で、栄養と睡眠を十分にとり、抵抗力を高めておくこともインフルエンザを予防するには効果的です。

※佐呂間町ではインフルエンザ予防接種費用の一部助成を行っています。今年度の詳細については決まり次第、広報などを通じてお伝えします。今年度の健康カレンダー10月号にも一部掲載していますので参照してください。

★インフルエンザを 予防するためのポイント!!

ポイント1 予防接種を受けよう!!

予防接種はインフルエンザの発病を減らし、万が一インフルエンザにかかった場合の重症化予防に有効だといわれています。流行する前に接種しましょう。特に、インフルエンザで症状が重くなりやすい人とその家族については予防接種をすることをお勧めします。ワクチン効果が持続する期間は接種後2週間～5か月程度です。インフルエンザの流行情報に注意し、定期受診している方、妊娠している方については主治医と相談して接種してください。



また、65歳以上の方は「肺炎球菌ワクチン」の予防接種もお勧めします。インフルエンザに併発する病気として多いのが細菌性肺炎で、その原因菌として多いのが「肺炎球菌」です。佐呂間町では接種費用の一部助成も行っていきます。ぜひインフルエンザ対策として接種しましょう。

ポイント2 手洗いを忘れずに!!

多くの人が集まる場所に出かけた後は手洗いを心がけましょう。アルコールを含んだ消毒液で手を消毒するのも効果的です。家庭内にウイルスを持ち込まないよう、家族の決まりごととして手洗いを習慣付けましょう。

は1～2mとされています。目の前でマスクや手で覆うことなく咳やくしゃみをしている人がいたら注意しましょう。また、感染した人のだ液や鼻水がドアノブやスイッチなどに付いて、別の人がそれに触れることでウイルスが体内に入ってしまうこともあります。インフルエンザが流行すると、手にもウイルスが付く可能性が高くなります。手洗いをしない手で自分や子ども、あるいは世話をしている方の顔(目、鼻、口)に触らないように注意しましょう。

★インフルエンザで 症状が重くなりやすい人は？

◆65歳以上の方や65歳未満の方でも心臓や腎臓又は呼吸器など、持病のある方
インフルエンザの罹患率が高く肺

◆乳幼児

中耳炎や熱性けいれん、肺炎などを併発する場合があります。特にインフルエンザ脳症がとて深刻な問題となっています。インフルエンザ脳症の原因は不明ですが、インフルエンザウイルスの感染が発症の引き金となり、突然の高熱が始まり短期間の内に全身状態が悪化します。

◆妊娠している方

インフルエンザに罹患した場合肺炎を併発したり、持病のある方向様に重症化しやすいので注意が必要です。

★最後に…

インフルエンザも含めて感染症の怖いところは、人から人へうつっていくことです。特に身近な人、家族や仲間、自分にとつてとても大切な人にならうつっていきます。家族が虚弱だったら、あるいはまだ赤ちゃんだったら、妊娠中だったら、かかってしまつたら重症になる可能性もあります。大切な家族や仲間をインフルエンザから守るためにも、まずは一人ひとりの取り組みの中で、家庭内にインフルエンザウイルスを持ち込まないようにはしましょう。今年のインフルエンザ流行情報にもぜひ注意を向けてください。



※サロマガゲンキマイレージ … 佐呂間町のポイント対象事業に参加するとマイレージポイントがもらえ、ポイントを集めると様々な景品と交換することができます。

■子宮がん検診のお知らせ
11月21日に子宮がん健診を実施します。
受診を希望する方は、保健福祉課保健推進係に10月25日(火)までにご連絡ください。
【申込・お問い合わせ】
役場保健福祉課保健推進係
Tel 2-1212