



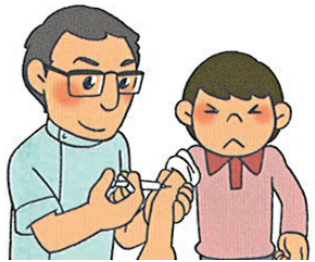
広げず、守ろう!! インフルエンザ対策



◆手洗い・うがい

インフルエンザは皮膚から体内に入ることはありません。手洗いやうがいをよくすることで、口や鼻の粘膜などからウイルスが体内に入ることを防げます。帰宅後、すぐ顔を洗うことも効果的です。

◆予防接種を受ける。



初冬から春にかけて流行するインフルエンザ。自分がかからないように予防するのはもちろん、かかってしまっても正しい対処をして周囲に広げず、重症化しやすい方をインフルエンザから守ることが大切です。

インフルエンザとは・・・？

インフルエンザは、細菌より細かいインフルエンザウイルス（1mmの10000分の1の大きさ）が原因の感染症です。

咳やくしゃみなどに含まれたウイルスが、まわりに飛び、口や鼻から体内に入ることで感染します。ウイルスは体内でどんどん増えていき、インフルエンザを発症させます。

鼻水、くしゃみを主症状とする風邪とは違い、インフルエンザは高熱、関節・筋肉痛といったつらい症状をおこしますが、通常は症状が3〜7日続いた後自然に治ります。

うつさない

重症化しやすい人へ

高齢の方は、インフルエンザから肺炎を起こしやすく重症化する場合があります。また、平成21年の※1新型インフルエンザの流行時は、子どもたちが重症化し入院する例が多くなりました。免疫が働きにくくなる病気（免疫疾患・糖尿病）や呼吸器疾患（気管支炎・喘息）、その他の持病がある方も重症化する可能性が高いと言われています。

高齢者や、抵抗力の低い子ども、持病のある方は、本人・家族、まわりの方もインフルエンザにかからない、うつさないように注意しましょう。

※1 新型インフルエンザとは、インフルエンザウイルスが動物から動物へ感染を繰り返す間に、人から人へ感染するようになった、新しくできたインフルエンザウイルス。免疫を持つ方がいないため、流行しやすくなる。

インフルエンザ予防の基本

◆抵抗力をつける

食事・睡眠・運動など規則正しい生活をしていれば、体の抵抗力は自然と高まります。



◆人ごみを避け、マスクをつける。



悪化させない ワクチンの効果

ワクチンを接種すると、人の体はワクチンに含まれているウイルスに反応し、血液中に抗体を作り出します。抗体は血液中に侵入してきたウイルスを攻撃し、ウイルスを排除する働きがあります。インフルエンザウイルスには幾つもの型（種類）があり、ワクチンの型と近いものには効果が高くなります。インフルエンザは型が多く、ワクチンが有効である割合は6割と他のワクチンに比べ低くなっていますが、接種していれば抗体が作られやすくなり、重症化予防に効果があります。そのため、重症化する可能性の高い高齢者や6歳未満の幼児、持病のある方は特に予防接種をお勧めしています。

また、重症化しにくい年代の方でも、感染すると重症化する危険の高い方で日常的に接触する機会のある方は、予防接種を受けることが望ましいといえます。佐呂間町では、65歳以上の方、60歳以上64歳未満で心臓、腎臓、呼吸器疾患で身体障害者手帳1級の方、満1歳以上の幼児及び小学生・中学生・高校生（町在住者のみ）に町内医療機関でのインフルエンザワクチン一部助成を行っていますので、予防接種を受けましょう。（ワクチン助成についての詳細は折込チラシをご覧ください。）

広げない かかったとき

インフルエンザにかかったかな、と思ったら、すぐに受診せず事前に病院

に連絡をいれた上で受診しましょう。それによって病院側もインフルエンザを他の患者にうつさない対策をとることが出来ます。また、抗インフルエンザ薬を飲んで熱が下がった場合、熱が下がっていてもウイルスを体外に排出している場合があります。熱が下がった通常の生活に戻りたいと思うものですが、※2定められた期間は学校、仕事を休み、外出を控えてしっかり回復させることが周囲にうつさないために重要です。ウイルスを排出する期間は個人差がありますが、熱が下がった後も咳などの症状が続いている場合は、自宅でも使い捨てマスクをするようにしましょう。

※2 小中高生は発症した後5日を経過し、かつ解熱後2日、幼児では解熱後3日を経過するまで。

思いやり 流行時

これから本格的にインフルエンザが流行する季節になります。インフルエンザを広げないためには、小さな取り組みが大切です。咳やくしゃみが出そうなときは口をおさえる、またはマスクをすること。（かかっているかわからない場合も）症状があるときは自宅ですること。かかった場合は、指定された期間学校や仕事を休むこと。流行しているとき、自分がかかったときにも周囲のことも考え、冷静に対応することがインフルエンザの流行を最小に抑え、重症化しやすい方を守るためにも重要です。

「咳エチケット」の巻

