

健康が ライフ

インフルエンザ 予防接種を受けましょう ～流行のピークを迎えるその前に～



地域福祉センターほのか
大西 保健師

インフルエンザの感染力は非常に強く、日本では毎年約1千万人、約10人に1人が感染しています。発症する人の多くは子どもで、肺炎などで入院するリスクが高くなる傾向があり、さらに脳症などの重篤な合併症になることもあります。一方、高齢者はインフルエンザにかかると肺炎などの合併症を起こし、重症化しやすくなります。

11月から、インフルエンザの予防接種が始まりましたが、皆さんはお受けになりましたか？「予防接種を受けてもインフルエンザにかかるから受けない」または、「毎年（昨年）受けているから今年は受けない」と考えている方はいませんか？

予防接種の効果

- 予防接種を受けることでインフルエンザを発症する可能性を減らし、もし発症しても重い症状になるのを防いでくれます。
- ワクチンの効果が出るまで2週間ほどかか

ります。インフルエンザの流行期（12月～3月）の前にできるだけ早く受けましょう。（ワクチンの効果が持続する期間は、5ヶ月ほどです）

- 流行するウィルスの型は変わるので、毎年、定期的に接種することが望ましいです。

インフルエンザ予防のため、次のようなことにも注意しましょう。

- 人混みへは極力避けるようにしましょう。
- こまめに手を洗いましょう。職場到着時や食事前、帰宅時など、手にウィルスがつく機会があった後、指の間や忘れがちな親指、手首も洗いましょう。
- 外出時には、マスクを使用しましょう。（不織布マスクがお勧めです）
- 室内の湿度は、50～60%に保ちましょう。
- バランスの良い食事と休息を心がけ、免疫力を強化しましょう。

【詳細】地域福祉センター健康推進係 ☎52-3333

編集後記

○置戸ぽっぽ絵画館がオープンしました。全国から奇跡的に集まったという秀作群は見応え十分。誰でも楽しめる、堅苦しさのない絵画館です。

○置戸町出身の佐藤峻一選手が、プロ野球ドラフト会議でオリックスバファローズから2位指名を受けました。入団が決まれば、本町出身者としては初のプロ野球選手誕生となる大変喜ばしいニュースです。（できれば日本ハムファイターズのユニフォームを着てマウンドに立つ雄姿を見たかった、という方も少なくないのかもしれませんが）⑧

人の動き

●世帯数	1,564 世帯 (- 3 世帯)
●人 □	3,301 人 (-11人)
●男1,546人(- 7人) 女1,755人(- 4人)	

平成24年10月31日現在()内は9月末比

喜びと悲しみ(敬称略)

■ご出生おめでとうございます

○中川 隆 男児 樹 (いつき) 境野 10/21

■お悔やみ申し上げます

○奥山 キヨ 88歳 常楽園 10/5
 ○結城多代之 87歳 安住 10/17
 ○岩城 秀雄 86歳 中央 10/17
 ○土田 昇 87歳 若木 10/19
 ○嘉藤 清一 79歳 秋田 10/20
 ○佐藤 義明 87歳 勝山公新 10/22