

# 健康が ライフ

## 予防が大切! インフルエンザの基礎知識

今月の担当

保健師  
沼岡奈津希

地域福祉センター健康推進係  
(☎52-3333)

暑い夏が終わり、これからインフルエンザが流行する寒い季節がやってきます。今回はこれからの季節に役立つインフルエンザの基礎知識と予防についてお話しします。

### ◆インフルエンザとは

風邪とは異なり、38℃以上の発熱やせき、のどの痛み、全身の倦怠感や関節・筋肉痛などの全身的症状が現れるのが特徴です。場合によっては症状が重くなったり、持病を悪化させるなど重症化しやすいため注意が必要な感染症です。

### ◆インフルエンザの感染のしかた

- ・感染した人のせきやくしゃみに含まれるウイルスを鼻や口から吸いこむことで感染します。(飛沫感染)
- ・感染した人がインフルエンザウイルスのついた手で物に触れ、他の人があとから触れることで間接的にウイルスに感染します。(接触感染)

### ◆症状が重くなりやすい人

下記に該当する方は、インフルエンザのような症状が出たら早めに医療機関へ受診してください。

○乳幼児



○妊婦



○高齢の方



○持病のある人

〔慢性肺疾患、糖尿病  
腎臓病、心臓病など〕



○薬剤等で免疫が低下している人



### ◆インフルエンザを予防するポイント

- ・流行する前にインフルエンザワクチンを接種しましょう!
- ・外出した後は手洗い・うがいを行いましょう!
- ・加湿器などを使って適切な湿度(50~60%)に保ちましょう!
- ・インフルエンザ流行中に人ごみの外出は避け、外出時はマスクをつけましょう!

\*もしもインフルエンザにかかってしまったら・・・

外出をなるべく控え、外出時にはマスクつけ周囲の人にうつさないように心がけましょう。また、熱が下がっても2日程度は人にうつる可能性があるため注意しましょう。

喜びと悲しみ(敬称略)

#### ■ご出生おめでとうございます

- 早坂 昌春 男児 柳(なぎ) 緑栄 9/26
- 片桐 敏史 女児 怜央(れお) 秋田 9/26

#### ■お悔やみ申し上げます

- 大津きぬゑ 93歳 常楽園 9/8
- 澤瀬 春江 78歳 心和 9/11
- 道原 藤一 98歳 林友 9/15
- 上田 義一 96歳 西町 9/25
- 中尾ハツヨ 102歳 常楽園 9/28
- 有馬 時夫 83歳 秋田 9/29

人の動き

●世帯数	1,480 世帯 (-7世帯)
●人 □	2,998 人 (-3人)
●男 1,400人(-4人) 女 1,598人(+1人)	
平成29年9月30日現在( )内は8月末比	

編集後記

☆お金も時間も人も足りない、今回決算を見ながら改めて考えました。人口減少や高齢化社会、置戸で暮らしていくためにみんなで考える難しい課題です。(祐)