

インフルエンザを 予防しましょう！

インフルエンザとは？

インフルエンザは、ウイルスにより感染する流行疾患で、例年11月から4月に流行します。

いったん流行が始まると、短期間に乳幼児から高齢者まで多くの人を巻き込み、インフルエンザの大きな流行があった年には、死亡率が高くなるといった傾向まで見られます。

インフルエンザは毎年流行しますが、病原ウイルスは少しずつ型を変えることが多く、ワクチンも毎年これに対応するように選ばれています。

症状としては、突然の38度以上の高熱、頭痛、のどの痛み、関節痛、筋肉痛などがあります。

また、鼻水や嘔吐、下痢など風邪と同じような症状がでることもあります。乳幼児や高齢者では肺炎や気管支炎を併発することがあり、重症化すると命にかかわることもあります。

予防接種を受けましょう！

予防の基本は、流行前に予防接種をうけることです。

予防接種のワクチンは、流行予測のウイルスの型を取り入れたものでつくられますので、インフルエンザにかかった場合でも重症化するのを防ぐことができます。

また、多くの人が予防接種を受けることで、地域での大きな流行を防ぐことができます。

【予防接種】

◆高齢者の方

法に定められた接種として希望される方は受けられます。

詳細については、次のページを参照してください。

◆乳幼児やその他の年齢の方

任意での接種になりますので、病院で医師に相談のうえで接種をお勧めします。

*医療機関によって接種期間・

接種日・接種時間などが異なりますので、事前に連絡するようにしてください。

その他の予防方法

①人の多く集まる場所への外出はなるべく控える

インフルエンザは、インフルエンザにかかった人の咳、くしゃみ、つばなどの飛沫と一緒に放出されたウイルスを呼吸により吸い込むことで感染します。

インフルエンザが流行してきたら、人の多い場所への外出を控えましょう。

②外出時にはマスクを使用し、

室内は適度に加湿する

空気が乾燥すると、インフルエンザにかかりやすくなります。外出時にはマスクを使用し、のどの防御機能を保つことや、室内で加湿器などを使って適度な湿度(50~60%)を保つことも予防に有効です。

③健康管理をする

日頃から十分に休養をとり、体力や抵抗力を高め、バランスよく栄養をとることも大切です。

④手洗い・うがいをする

外からの帰宅時には、手洗い・うがいを心がけましょう。

かかってしまったら？

早めの治療は、自分の体を守るだけでなく、人にうつさないという意味でも大切です。

薬の中には、インフルエンザにかかっているときには使用を避けなければならぬものもありますので、症状を抑えようとして自己判断で市販の薬や以前もらった薬などを服用することは避けましょう。

症状がある場合は、早めに医療機関を受診してください。

○お問い合わせ

健康福祉課保健衛生係

大方総合支所

☎ 43-2836 (直通)

佐賀総合支所

☎ 55-7373 (直通)



全国心臓病の子どもを守る会 勉強会・福祉相談会

医学の進歩のおかげで、重症心奇形の子どもたちも元気に命を長らえることができるようになりましたが、大人になり、自立していくにあたって不安もあります。

つらい手術や、制限ある日常生活をおくりながらも、今を楽しんでいる子どもたちの幸せが長続きできるように、親として、自立できる方法、これからの道案内ができるよう、勉強会を企画しました。

日時 10月28日(日)

午後1時~午後4時まで
保健福祉センター(天方庁舎前)

内容

■勉強会 午後1時~

- 障害者自立支援法について
- 福祉制度について
- (身体障害者手帳・相談窓口など)

《役場健康福祉課より》

- 小児慢性特定疾患・育成医療について
- 幡多福祉保健所より》

■福祉・心臓病児育児などに
関する個別相談会

午後2時45分~

○お問い合わせ

全国心臓病の子どもを守る会
高知県支部幡多ブロック(酒井)

☎ 43-3075