

暑かった夏も過ぎ、秋が深まってきましたね。そして、今年もインフルエンザの季節がやってきます。予防対策を万全にして乗り切りたいですね。

* インフルエンザと風邪の違い

比較ポイント	インフルエンザ	かぜ
はじめの症状	悪寒、頭痛、突然の発熱(38~39℃)	鼻咽喉頭の乾燥感、くしゃみ
筋肉痛、関節痛などの全身症状	顕著	ほとんどない
おもな症状	悪寒、発熱(高度)、全身倦怠感(高度)、頭痛、腰痛、関節痛、筋肉痛、鼻づまり、咳、痰、のどの痛み	くしゃみ、鼻水、鼻づまり、咳、のどの痛み、軽い発熱、全身倦怠感

インフルエンザは、感染している人の咳やくしゃみ、会話の時に空気中に拡散されたウイルスを、鼻腔や気管など気道に吸入することで感染します(飛沫感染)。

特に乳幼児や高齢者、慢性疾患を持っている人、疲れたり睡眠不足の人は、罹患した際に重症化する可能性が高くなるといわれます。

* 日常生活での予防ポイント

- うがい、手洗いの励行
- 人ごみはできるだけ避ける
- 栄養と休養を十分取る
- 深酒やたばこはなるべく控える
- 室内の適度な温度、湿度を保つ
(気温20~25℃、湿度60~70%くらい)
- マスクを着用する



* 予防接種について

予防接種を受けてからワクチンの効果が出るまで約2週間、持続効果は5ヶ月間とされています。予防接種はインフルエンザが流行する12月中旬までに1回または2回(65歳以上の高齢者は1回)受けるようにしましょう。

(町では65歳以上の方及び60歳以上65歳未満の方で心臓や腎臓、呼吸器等に重い疾患のある方については、予防接種の費用の一部(2000円)を公費負担しています。詳しくは、本誌7ページをご覧ください。)

* 「かかったかな」と思ったら

現在はウイルスに直接作用する薬が登場し、効果を発揮しています。発病から40~48時間以内の服用がもっとも効果的とされているので、インフルエンザが疑われたら、早めに医療機関を受診しましょう。そして水分を十分にとり、安静に寝ていることが一番です。

健康福祉課(城里町常北保健福祉センター内)

☎029-240-6550(直通)

☎029-288-3111(代表)

保健師まで

次回の「まごころ通信」は、『心筋梗塞について』です。