

健康だより



# インフルエンザから身を守りましょう!

インフルエンザのシーズンが到来しました。インフルエンザは、「インフルエンザウイルス」によって引き起こされる感染症です。普通の風邪とはウイルスが異なり、感染力が強くて重症化しやすい病気です。今回はインフルエンザから身を守る方法についてお知らせします。

問い合わせ先 健康推進課健康推進係 ☎ 0968(25)7219

## 流行の時期

日本では12月下旬から3月上旬に流行します。インフルエンザウイルス(以下ウイルス)は低温、低湿を好み、空気が乾燥しているとき空気中に長く漂っています。寒くて乾燥した空気は喉や鼻の粘膜の防御機能を低下させてしまうので、ウイルスに感染しやすくなります。

## インフルエンザの症状

ウイルスに感染後、1〜3日間の潜伏期間を経て、突然38〜40度の高熱が出て発病します。同時に、悪寒、頭痛、背中や四肢の筋肉痛、関節痛、全身倦怠感などの症状が現れます。続いて鼻水、喉の痛みなどの症状も現れます。発熱は通常3〜7日間続きます。

また、気管支炎、肺炎、脳炎や脳症などを併発し、重症化する恐れもあります。これらの合併症はインフルエンザによる死亡の大きな原因にもなっています。

特に高齢者、妊娠中の乳幼児、基礎疾患(慢性呼吸器疾患、慢性心疾患、糖尿病などの代謝性疾患、腎機能障害、ステロイド内服など)による免疫機能不全など)を持つ人がインフルエンザにかかると、重症化する

インフルエンザにかかると、重症化することもあります。

▼水分を取った後すぐに吐いてしまったり元気がない▼意識がはっきりせず、うとうとしている▼けいれんを起こす▼異常行動を起こす▼1日以上の症状が見られる場合は脳炎や脳症が疑われます。すぐに医療機関を受診してください。

健康な成人であれば一週間ほどで回復していきますが、ウイルスは熱が下がっても体内に残っているため、他人にうつす恐れがあります。流行を最小限に抑えるために、熱が下がって

## 予防法

インフルエンザの予防は、流行前に予防接種を受けることが効果的ですが、その他に日常生活で規則正しい生活を心掛けることが大切です。

	インフルエンザ	通常のかぜ
発症	急激で感染力が強い	ゆっくりで感染力は弱い
症状	<ul style="list-style-type: none"> <li>38度以上の発熱</li> <li>頭痛、関節痛、筋肉痛、倦怠感などの全身症状</li> <li>鼻水やのどの痛み</li> <li>下痢や腹痛など</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>のどの痛み</li> <li>鼻がムズムズする</li> <li>水のような鼻水</li> <li>くしゃみや咳など</li> </ul>
合併症	肺炎、気管支炎、脳炎、インフルエンザ脳症	重症化することは少ない

	接種機関 委託医療機関(予約制)		
	定期接種	任意接種(行政措置)	
対象者	65歳以上※ <sup>1</sup>	1歳〜13歳未満	13歳以上〜64歳
接種回数	1回	2回	1回※ <sup>2</sup>
個人負担金	1,000円	1,500円	

※<sup>1</sup>60歳以上65歳未満で心臓、腎臓、呼吸器の機能が低下し日常生活に支障がある人も対象になります。  
※<sup>2</sup>医師が必要と認めた場合は2回接種が可能。

す。しかし、予防接種をしておくことで病気がかかりにくくなったり、症状を軽くしたりすることができま

流行の時期に間に合うように12月中旬までには予防接種を済ませま

## ■日常生活での注意

①外出後の手洗いとうがい  
喉や手指などに着いたウイルスを除去するために有効です。うがいは喉の乾燥を防ぎま

## ②室内の湿度を保つ

ウイルスは乾燥した状態で発に活動します。ウイルスの活動を抑えるためにも加湿器などを使って部屋の湿度(50〜60%)を保ち、定期的に室内の換気も行いま

## ③流行期には人ごみを避ける

外出時はなるべくマスクを付けるようにしまし

平成25年度 健康づくり標語 優秀賞

## 毎日の散歩から始まる健康づくり

泗水中3年(当時) 徳永奈保さん

妊娠期間の前半(20週頃まで)に風しんに感染すると、赤ちゃんが病気になるって生まれる可能性が有ります。そのため、妊娠・出産を考えている女性は、風しんの免疫(抗体)を付けることが大切です。

## 熊本県風しん抗体検査

①県の風しん抗体検査で予防接種が必要と判断された人  
②妊娠希望の女性で過去の風しん抗体価のH-I抗体価が16倍以下またはE-I-A抗体価が8・0未満の人  
助成対象の予防接種  
9月1日(月)から平成27年3月6日(金)までに接種した風しんワ

## 風しん予防接種費用を助成します

県では、風しんに対する免疫(抗体)の有無を調べる検査を無料で受けられます。希望者は早めに検査を受けてください。  
対象者 ▼妊娠を希望する女性と配偶者などの同居者▼風しんの抗体価が低い(H-I抗体検査で16倍以下)妊婦の配偶者などの同居者。  
※風しん抗体検査を受けたことのある人、風しんの予防接種歴がある人、風しんにかかったことがある人を除きます。  
期限 平成27年2月28日(土)まで  
問い合わせ 申込先 熊本県菊池保健所 ☎(25)4138

## 歯ツピーキッズ

3歳児健診時(むし歯なし)の子  
9月12日・19日の  
歯科健診の結果で、むし歯がなかった子どもを紹介しま



- 高橋瑞季 (雪野)
- 前田彩花 (深川)
- 松本実桜 (上町)
- 松永望 (上赤星)
- 松本悠利 (花房寺)
- 光永陽喜 (下出田)
- 安田賢世 (下出田)

- 伊牟田優空 (大琳寺)
- 茨木優丞 (中西寺)
- 城千草 (中町)
- 井河穂乃果 (東原)
- 廣田詞夕 (片色)
- 福山留菜 (北宮)
- 宮崎みづき (北宮)
- 出口心愛 (北宮)
- 三池恵梨香 (北原)
- 川口愛沙 (立石)
- 松岡佑真 (立石)
- 佐藤雅夢 (流川)
- 中川花梨 (戸田島)
- 木村咲月 (間所)
- 小林智哉 (間所)
- 雷田瑞稀 (清水)
- 中川怜音 (間所)
- 長尾咲希 (宮園)
- 橋原明々乃 (加恵)
- 岩根新太 (岩本)
- 桐原凜空 (尾足)
- 高江奏詩 (高永)
- 金子聖来 (高江)
- 金子聖来 (高江)
- 山北大翔 (桜山)
- 右田楓 (田島)
- 松本羅愛 (田島)
- 青木美桜 (迫田)
- 青木美桜 (迫田)
- 前田悠汰 (富の原)
- 山口大毅 (富の原)
- 山口大毅 (富納)

※行政区は健診日時点。