

健康だより

インフルエンザを 予防しましょう!

これからの季節はインフルエンザやかぜが流行します。今回は、インフルエンザとかぜの違いと、健康に過ごすための予防法をお伝えします。

問い合わせ先 健康推進課健康推進係
☎ 0968(25)7219

インフルエンザとかぜの違い
インフルエンザは、インフルエンザウイルスによって起こる病気です。私たちが普通「かぜ」と呼んでいるものと、インフルエンザとは症状や進み方に違いがあります。

種類	インフルエンザ	かぜ
症状	高熱・頭痛・関節痛・筋肉痛・せき・のどの痛み・鼻水など	のどの痛み・鼻水・鼻づまり・くしゃみ・咳・発熱（高齢者では高熱ではないことも）
発症	急激	比較的ゆっくり
症状の部位	強い倦怠感などの全身症状	鼻・のどなどの局所的

**インフルエンザは
どうやってうつるの？**

飛沫感染と接触感染でうつります。
■飛沫感染
感染した人が咳やくしゃみをする事で飛んだ飛沫（小さな水滴）に含まれるウイルスを、

別の人が口や鼻から吸い込んでしまい、ウイルスが体内に入り込み感染します。
■接触感染
感染した人が咳やくしゃみをするときに手で押さえた後や、鼻水を手でぬぐった後に、ドアノブ、スイッチなどに触れると、そこにウイルスを含んだ飛沫が付着することがあります。その場所、別の人が手で触れ、その手で鼻、口に触れることにより、粘膜などを通じてウイルスが体内に入り込み感染します。

**インフルエンザに
かからないためには**

- ①ウイルスが体に入るのを防ぐ
- ・外出後の手洗いとうがい（のどや手指に付いたウイルスを除去するため有効です）
- ・外出時にはマスクを利用（他人からの感染を防ぐ効果があります）
- ・インフルエンザが流行してきたら、人混みや繁華街への外出を控える
- ・室内の湿度を保つ（ウイルスは乾燥した状態で活発に活動します。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しょう）

- ②体力をつける
- ・バランスよく食べる（バランスのよい栄養を取ることで、免疫力を高めます）
- ・十分な休養・睡眠をとる（体が疲れているときは抵抗力が下がってしまいます。休養・睡眠をとり、ウイルスと戦う抵抗力を蓄えましょう）

流行前の予防接種を

インフルエンザの予防接種は、感染後に発病する可能性を減らす効果と、インフルエンザにかかった場合の重症化防止に有効です。
インフルエンザは例年12月～3月ごろに流行し、1月～2月にピークを迎えます。ワクチン接種による効果が出るまでに2週間程度かかりますので、12月中旬までに予防接種を済ませましょう。

インフルエンザにかかったら

早めに医療機関を受診し、安静にして、休養をとりましょう。特に睡眠を十分にとることが大切です。早めに治療することは、重症化を防ぎ自分の体を守るためだけでなく、周りの人にインフルエンザをうつさないという意味でも重要なことです。

▼七城方面

とき	ところ
午前9時～9時5分	水次公民館前
午前9時15分～9時25分	老人福祉センター駐車場
午前9時40分～9時45分	加恵公民館前
午前9時55分～10時	南プール駐車場
午前10時15分～10時25分	内島公民館前
午前10時35分～10時45分	前川公民館入口駐車場
午前11時～11時10分	新古閑倉庫前
午前11時20分～11時30分	七城公民館前駐車場

▼旭志方面

午後1時～1時5分	岩根工業前
午後1時15分～1時20分	姫井集落センター
午後1時35分～1時40分	南桜ヶ水研修センター
午後1時55分～2時5分	高柳集落センター
午後2時15分～2時25分	片川瀬集落センター
午後2時40分～2時50分	川辺第一城丸橋
午後3時5分～3時15分	高永集乳所跡
午後3時25分～3時35分	旭志総合支所

▼泗水方面

午前9時～9時10分	北住吉公民館
午前9時20分～9時30分	東小学校正門前
午前9時40分～9時50分	永公民館
午前10時5分～10時15分	第2体育館
午前10時30分～10時45分	B&G体育館
午前11時～11時10分	富公民館
午前11時20分～11時35分	孔子の里駐車場
午後1時～1時10分	井戸方公民館
午後1時20分～1時30分	田島二区公民館
午後1時45分～2時	久米一公民館
午後2時20分～2時35分	泗水総合支所前

▼菊池方面

午前9時～9時40分	菊池市中央公民館駐車場
午前9時55分～10時25分	菊池市勤労青少年ホーム駐車場
午前10時45分～11時	菊池市ふれあい交流センター駐車場
午前11時15分～11時30分	藤田公民館前
午後1時～1時10分	迫龍ふれあいセンター（重味小跡）駐車場
午後1時30分～1時40分	菊池市水迫里山の家駐車場
午後2時～2時10分	水源交流館（旧菊池東中学校）
午後2時30分～2時40分	塚原公民館前
午後2時55分～3時5分	松島消防小屋横（旧公民館跡）
午前9時～9時10分	太田公民館前
午前9時35分～9時45分	鳳来公民館前
午前10時10分～10時20分	JA 菊池電門支所
午前10時40分～10時50分	小木体育館（分校跡）前
午後1時～1時25分	菊之池体育館前
午後1時40分～1時50分	菊池市花房支館前
午後2時5分～2時15分	菊池市戸崎支館前
午後2時30分～3時	菊池市中央公民館駐車場

結核健診（地区巡回）を実施します

8月～10月の複合健診などで胸部レントゲン検査を受けていない人は、この機会にぜひ検査を受けてください。
健診の申し込みをしていない人も検査を受けることができます。詳しくはお問い合わせください。

とき・ところ 左表のとおり。
費用 65歳未満 1688円
65歳以上 無料

12月1日は
世界エイズデーです

県保健所では「世界エイズデー」前後にHIV検査を拡充して実施します。
エイズは、HIVというウイルス

ルスに感染して起こる病気です。感染から発病まで、数年の潜伏期があり、感染しても早期に発見し治療を始めることで、発病を予防できます。
検査は採血だけで、短時間で終了します。事前に電話で予約してください。検査は無料・匿名で受けられます。
熊本県菊池保健所
☎ 0968(25)4138

平成25年度
健康づくり標語 優秀賞

**寝たきりに
ならぬぞ
今日も一万歩**

宮村重範さん
(南古閑)

歯ツピーキッズ

3歳児健診時「むし歯なし」の子
9月3日・4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
す。(敬称略)



- 田畑友理亜 (菊) 高野瀬
 - 野田大雅 (菊) 高野瀬
 - 吉崎修斗 (菊) 中町
 - 秋好威瑠 (菊) 東原
 - 越猪楓香 (菊) 道園
 - 富岡優衣 (菊) 片角
 - 柳田凜太郎 (菊) 野間口
 - 瀬口鼓太郎 (菊) 南桜ヶ水
 - 安武嵐 (菊) あさひが丘住宅
 - 菊永愛菜 (菊) 間所
 - 園木理仁 (菊) 間所
 - 岩下椿 (菊) 清水
 - 有村友希 (菊) 永
 - 松川瑠璃 (菊) 桜山四
 - 松本純莉 (菊) 竹の下
 - 志柿蓮志 (菊) 朝日団地
 - 小森田明利 (菊) 田島二
 - 友枝一晴 (菊) 富の原一
 - 野口裕翔 (菊) 富の原東
- ※行政区は健診日時点。
これから、家族ぐるみでむし歯予防に取り組み、健康な歯を保ちましょう。