

健康だより

インフルエンザのシーズン到来

これからの季節はインフルエンザが流行します。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。通常の風邪とは異なり、感染力が強く、重症化しやすい病気です。予防に心がけ健康に過ごしましょう。

【問い合わせ先】

健康推進課健康推進係 ☎ 0968(25)7219

流行の時期

ウイルスは温度が低く乾燥した冬を好みます。空気中に漂っているウイルスが長生きできるため、日本では12月から3月にインフルエンザが流行します。のどや鼻の粘膜の防御機能を低下させてしまう時期で、感染しやすくなります。

感染経路

インフルエンザの感染は、主な原因として、飛沫感染と接触感染があります。

飛沫感染

感染した人が咳やくしゃみをするなどで飛んだ飛沫（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、その触れた場所にウイルスを含んだ飛沫が付着することがあります。その場所に別の人が手で触れ、さらにその手で鼻、口に再び触れることにより、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。

症状の経過

インフルエンザウイルスに感染後、1〜3日間の潜伏期間を経て、突然38〜40度の高熱が出て発症します。それと同時に、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発症。続いて、鼻水、のど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、気管支炎や肺炎などを併発し、脳炎や脳症など重症化する場合があります。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。

どで治りますが、インフルエンザウイルスは熱が下がっても体内には残っているため、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、熱は下がっても2〜3日安静にしておくことが大切です。

インフルエンザと風邪の違い

	インフルエンザ	風邪
発症	急激で感染力が強い	ゆっくりで感染力が弱い
初期症状	発熱、悪寒、頭痛	鼻咽喉頭の乾燥感及びくしゃみ
主な症状	38度以上の高熱、頭痛、関節痛、筋肉痛、倦怠感、鼻水、のどの痛み、下痢、腹痛 など	微熱、鼻水、鼻づまり、くしゃみ、咳
合併症	気管支炎、肺炎、脳炎、脳症	合併症を引き起こすのはまれ

予防法

【日常生活でできる予防法】

栄養と休養を十分取る
体力をつけて抵抗力をつけることで、感染しにくくなります。適度な室温を保つ

空気が乾燥していると、ウイルスが活発に活動します。加湿器などで室内の湿度を50〜60%に保ち、ウイルスの活動を抑えましょう。

外出後の手洗いとうがい

手洗いは接触による感染を防ぎ、うがいは口の中を洗浄し、のどの乾燥を防ぎます。マスクの着用

他人からの感染を防ぐ効果があります。

人ごみ避ける

インフルエンザが流行してきたら、なるべく人ごみや繁華街への外出を控えましょう。

【ワクチンによる予防法】

流行前に予防接種を受けることが効果的ですが、予防接種を受けらからといって絶対にインフルエンザにかからないというわけではありません。成人の場合、早いうち（48時間以内）

早めの治療を

風邪より症状が激しいインフルエンザといえども、十分な体力と免疫力があれば自然に治ることもあります。しかし、流行時期に高熱（38〜40度）や頭痛、筋肉痛、のどの痛みなどがある場合は、早いうち（48時間以内）

平成29年度 市のインフルエンザ予防接種

	定期接種	任意接種（行政措置）	
対象者	65歳以上	1歳〜13歳未満	13歳以上〜64歳
接種回数	1回	2回	1回
個人負担金	1,300円	1,800円	

■接種期限：12月31日(日)まで

■接種期間：委託医療機関(予約制)

詳しくは広報きくち10月号、ホームページなどをご確認ください。

12月1日は「世界エイズデー」

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というウイルスに感染して起こる病気です。正しく感染すると、免疫力が低下し、さまざまな感染症や悪性の腫瘍などが現れます。

感染から発病まで数年の潜伏期があり、早期発見して治療を始めることで、発病を予防したり遅らせたりすることができま。大切な人への感染を広げないためにも一度は検査を受けましょう。検査は採血だけで、当日に結果が分かります。

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8日・15日の歯科検診の結果で、むし歯がなかったお子さんを紹介します。(敬称略) ※行政区は健診日時点

- 田島 旭 (菊) 上長田
- 倉岡 穂花 (菊) 北宮
- 渡邊 愛琉 (菊) 北宮
- 中村 太一 (菊) 大琳寺
- 高木 結愛 (菊) 片色
- 緒方 陽馬 (菊) 袈裟尾
- 藤原 柚衣 (菊) 袈裟尾
- 迎田 菜乃 (菊) 雪野
- 城 暖妃 (菊) 高野瀬
- 藤本 蓮輝 (菊) 高野瀬
- 林 瑠奈 (菊) 三万田
- 大島 朔 (菊) 久米一
- 鳴松 咲花 (菊) 南住吉
- 米田 陽真 (菊) 南住吉
- 北 蘭 (菊) 富の原一
- 高瀬 颯介 (菊) 富の原中央
- 立山 煌晴 (菊) 富の原北
- 辻 竣太 (菊) 富の原西
- 坂井 莉子 (菊) 富の原西
- 吉田 玲王 (菊) 富出分
- 吉良 莉恵 (菊) 東原団地
- 村上 大翔 (菊) 田島団地

むし歯を予防するためには

- 1 むし歯菌を減らすための毎日の仕上げみがき
- 2 甘いものを減らしたおやつづくり
- 3 歯の質を強くするための定期的なフッ化物塗布

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。今回むし歯があったお子さんは、なるべく早く歯科医院を受診しましょう。