

健康だより

# インフルエンザから身を守りましょう！

インフルエンザの感染力は非常に強く、日本では毎年約1千万人、約10人に1人が感染しています。特に高齢者、呼吸器や心臓などに慢性的な病気がある人は、インフルエンザそのものや、もともとの病気が悪化しやすく、また、小児がかかると、まれに急性脳症を起こして、死亡したり、後遺症を残すこともあり、十分に注意する必要があります。わが国では、例年12月～3月がインフルエンザの流行シーズンです。流行の時期に備え、インフルエンザにかからないように、感染防止に取り組みましょう。

問い合わせ先 健康推進課健康推進係  
☎0968 (25) 7219

## インフルエンザとは？

インフルエンザウイルスによる急性感染症の一つです。発病すると高熱や筋肉痛などを伴い、重症化する場合もあります。

## 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の2種類があります。飛沫感染は、感染した人が咳をすることで飛んだ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んで感染することです。

接触感染とは、感染した人が咳を手で押さえた後や、鼻水を手でぬぐった後に、ドアノブやスイッチなどに触れると、その触れた場所にウイルスが付着します。その場所を他の人が触れることで、ウイルスが鼻や口の粘膜をおとして体内に入り込み感染することです。



## インフルエンザにうつらないようにするにはどうすればいいの？

飛沫感染・接触感染といった感染経路を断つことが大事です。うがい・手洗いは一般的に感染症の予防のためにも有効です。うがいは、喉の乾燥も防ぎます。

## 人ごみや繁華街への外出は控える

インフルエンザが流行してきたら、特に高齢者や慢性的な病気を抱えている人、疲れ気味、睡眠不足の人は病原体であるウイルスを寄せ付けないように、人ごみや繁華街への外出は控えましょう。

## 適度な温度・湿度を保つ

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。これは喉や鼻の粘膜の防御機能が低下するためです。外出時には、マスクを着用し、室内では加湿器などを使って適度な湿度（50～60％）を保つようにしましょう。

## 栄養と休養を十分とる

日頃からバランスの良い食事

と十分な休養をとり、体力をつけ、抵抗力を高めることで感染しにくくなります。

## 咳エチケットを守る

咳、くしゃみの際は、ティッシュなどで口と鼻を押さえ、他の人から顔をそむけます。鼻や口を覆ったティッシュは、ごみ箱に捨て、他人が触れないようにしましょう。また、周りの人へうつさないために、マスクを着用しましょう。マスクの使用は説明書を読んで正しく着用しましょう。



## 予防接種を受ける

インフルエンザのワクチンを接種することで、完全にインフルエンザを予防することはできません。しかし、インフルエンザにかかりにくくし、かかってもし症状がひどくならないようにすることができま。

平成24年度季節性インフルエンザ予防接種は、10月より実施する予定です。

## 平成24年度季節性インフルエンザ予防接種

接種期間 10月1日(月)～12月31日(月)

※12月中旬までに接種されることをお勧めします。

### 定期接種

◆対象者  
・65歳以上の人  
・65歳未満の人で心臓、腎臓または呼吸器の機能低下などがあり日常生活に著しく支障がある人

### 任意接種

◆対象者 1～64歳の人で接種を希望する人

### 接種回数

・1歳以上13歳未満 2回  
(2～4週間あける)  
・13歳以上 1回または2回  
(2～4週間あける)

### ◆個人負担 1500円

### 接種機関

委託医療機関(要予約)  
※詳しくは、健康推進課または



各総合支所民生課にお問い合わせください。

## ポリオワクチンの予防接種

ポリオ予防接種は9月より不活化ポリオワクチンの個別接種となりました。不活化ポリオワクチンは単独ワクチンのみでしたが、11月より、百日咳・ジフテリア・破傷風・不活化ポリオワクチンの混合ワクチン(四種混合)が導入される予定です。三種混合を受けていない人が、四種混合を受けることができ、三種混合の予防接種を遅らせることはお勧めできません。四種混合予防接種についての詳細については、今後の広報などにてお知らせします。

## 複合健診の追加健診を実施します！

8月、9月の複合健診を受診できなかった人は、ぜひこの期間に受診してください。

### とき

10月13日(土)～15日(月)の3日間  
受付 午前7時～午前10時30分

ところ 菊池養生園(菊池広域保健センター)

内容 生活習慣病健診、特定

### とき 10月24日(水)

受付 午前9時30分～午前11時30分  
午後0時30分～午後4時

ところ 泗水総合支所

内容 400ml献血  
その他 現在、400ml献血の需要がとて高くなっているこ

## 歯ツピーキッズ

3歳児健診時「むし歯なご」の歯科検診の結果で、むし歯がなかった子どもを紹介しします。(敬称略)



野村さくら(菊池市 複合健診の実施について(通知)) (黄色の用紙)に書かれている「当日持ってくるもの」をご確認ください。  
※特定健診を受診する人は、必ず国民健康保険証と受診券をお持ちください。  
その他 ▼送迎バスはありません  
▼託児があります▼結核健診(地区巡回)は11月5日(月)から11月9日(金)まで実施します。詳しい日程は案内文を回覧します。※申し込みをしていない人は、お問い合わせください。

とから、400mlの献血をお願いしています。また、服薬に関する基準が若干変更になったこととで、薬を飲んでいる人でも献血をお願いできる場合があります。会場で医師が総合判断しますので、ご相談ください。皆さんのご協力をお願いします。  
献血の安全性向上のため、運転免許証やパスポートなどの身分証明証による本人確認をお願いしています。また、献血カードをお持ちの人は一緒にお持ちください。

むし歯予防のためには、家族ぐるみで取り組むことがとても重要です。特に、子どもが磨いた後の仕上げ磨きが大切です。これからも、甘いものを控えること、歯みがきをすること、歯を強くすること、定期健診を受けることを心掛け、むし歯ゼロで頑張りましょう。

山口さくら(菊池市 立町)  
松寺正親(菊池市 立町)  
福永春希(菊池市 西郷)  
松田隆聖(菊池市 五海)  
山崎紗輝(菊池市 蟹六)  
中村華(菊池市 小野崎)  
永田心菜(菊池市 林原)  
鳥上真(菊池市 高永)  
水内力哉(菊池市 妻越)  
中村優向(菊池市 妻越)  
坂本杏(菊池市 あさひが丘住宅)  
坂崎未奈(菊池市 富の原一)  
高田翔太(菊池市 朝日団地)  
古田奏太朗(菊池市 田島団地)  
茂田小春(菊池市 田島団地)  
右田恵貴(菊池市 富出分)  
松岡大羅(菊池市 猪の目)  
野口謙心(菊池市 朝日団地)  
野口謙成(菊池市 朝日団地)  
牧祐誠(菊池市 富の原一)  
川上一真(菊池市 村吉)  
重田菜花(菊池市 桜山一)