

## インフルエンザに注意しましょう

季節性のインフルエンザは11月頃から徐々に流行し始めます。流行を防ぐためには、原因となるウイルスを体内に侵入させないことや、周囲にうつさないようにすることが重要です。

インフルエンザの発症・重症化は予防接種で防ぐことができます。流行のピークが1月～2月頃であることから12月までに接種を終えておくことが効果的といわれています。

また、日常生活の中でもインフルエンザから自分を守るため、一人ひとりが「かからない」「うつさない」対策を実践しましょう。

## 症状は？

突然の発熱やせき、のどの痛み、寒気、全身の倦怠感や関節の痛みなどが特徴です。

\*以下の様な症状がある場合は早めに医療機関で受診しましょう。

・急激な発症(急な発熱) ・38℃以上の発熱、悪寒・頭痛 ・身体のだるさ、疲労感

## どのようにして感染するの？

インフルエンザがどのようにして感染するのかを知っておきましょう。インフルエンザウイルスの感染経路には以下の2つがあります。

- ・飛沫感染：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ウイルスが体内に入り込む。
- ・接触感染：感染した人が咳を手で押さえた後にドアノブなどに触れ、その場所を別の人が手で触れて、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む。

## 予防するためには

## ◆手洗いとうがいの習慣化

水とせっけんを使って、手のひらや爪の間もしっかりこすり、15～20秒以上は水で洗い流しましょう。アルコールを使った手指消毒剤なども効果的です。

## ◆人ごみを避ける

感染の機会を減らし、人ごみの中に行く時には、マスクの着用を心がけましょう。

## ◆栄養・睡眠を十分とる

体力、抵抗力を高め、インフルエンザにかかりにくい体をつくりましょう。

## ◆適度な温度、湿度を保つ

ウイルスは低温・乾燥の環境を好みます。室内を適度な温度・湿度に保ちましょう。

## 周囲にうつさないために

熱が下がっても、インフルエンザウイルスは体内に残っています。熱が下がった後も数日は学校や職場などに行かないようにし、自宅療養することが望ましいです。

## ◆マスクの着用

口などからのウイルスの飛散を防ぐことができ、感染拡大防止としてもっとも効果があります。くしゃみや咳、熱などの症状があるときは必ずマスクを着用しましょう。使用後のマスクは捨てましょう。

町では、インフルエンザ予防接種費用の助成を行っています。  
詳しくは、広報なんかん10月号に掲載していますので、ご確認ください。



## 南関町健康と福祉のつどい開催

■ 日時 11月22日(木) 午前10時～午後0時30分

■ 場所 南の関 うから館2階

■ 内容 ○講演

第1部 つながりづくりを大切に 住民同士の助け合い  
「もやい生活支援サービス」

南関町社会福祉協議会

生活支援コーディネーター 真弓 裕一 氏

## 基調講演

第2部 『意外、簡単、食の近道  
－死んでも健康になりたいというあなたへ－』

西日本新聞社 生活特報部長 藤崎真二 氏

世の中には食と健康についてあらゆる情報があふれています。何を信じればいいのか分からなくなるほどではありませんか。「健康で長生き」を実現するためには「食」は避けて通れないことでしょうか。食と健康を巡る興味深い最新情報について学びながら考えてみませんか？より良い食生活につながるヒントが見つかるかもしれません。

★笑顔で帰れる健康と福祉のつどい。皆様のご参加をお待ちしております。

## 12月1日は「世界エイズデー」

無料・匿名でHIV検査が受けられます。

有明保健所では、毎週火曜日に無料・匿名でHIV検査を実施しています。

エイズは、HIVというウイルスに感染して起こる病気です。感染から発病まで数年の潜伏期があり、感染していても早期に発見し治療を始めることで、発病を予防することができます。

検査は事前予約が必要です。検査を希望する人は、有明保健所までご連絡ください。

問 有明保健所 ☎72-2184