

インフルエンザの予防と治療について

できるだけ、かからないために！ かかっても、うつさないために！

新型インフルエンザが流行しています。

新型インフルエンザおよび季節性インフルエンザの予防と治療に関しては、以下のポイントを参考に適切な対応をお願いします。

①「かからない」ための予防方法

人込みへの外出を避ける

流行期の外出を少なくするため、また調子の悪いときに外出しなくていいように、保存できる食べ物や毎日使うものを備蓄(最低2週間は買い物なしで生活できるように)しておきましょう。

また、人込みでは必ずマスクを着用しましょう。

せきエチケット

・熱やせき、くしゃみといった症状があるときは、人につつさないためにもマスク



を着用してください。

・マスクをしていないときに咳やくしゃみをする時は、ティッシュなどで口と鼻をおおい、顔を他の人に向けて、できれば1メートル以上離れましょう。

・鼻汁・痰などを含んだティッシュは、すぐにゴミ箱に捨ててください。

手洗い・うがいをしっかり

手から鼻・口へウイルスを運んでしまつて、感染することがあります。特に、手洗いは石けんを使って、こまめにしっかりと行ってください。

規則正しい生活を

インフルエンザにかからないため、かかっても早く治すため、適切な栄養、適度な運動、十分な休養で、からだの調子を整えておきましょう。

こんな人は、特に注意を！

・ぜんそくなどの慢性呼吸器疾患、慢性心疾患、糖尿病や腎機能障害の方
・ステロイドを定期内服している方
・乳幼児、妊婦、高齢者など

②「かかったかな」のサイン

・急な発熱(38~40度)
・咳、咽頭痛、悪寒、頭痛、筋肉痛、下痢
・潜伏期間は1~7日間
・有症期間は3~7日程度
※若い人に多くの感染が確認されています。風邪は、のどの痛みや鼻水が始まり、その後徐々に熱があがるという違いがあります。

③ 症状が出たときの行動

・無理して出社・登校をせずに休む
・必要に応じて治療薬をもらい、症状が始まった日の翌

受診時の注意

日から7日間は自宅療養
・感染拡大防止のため、医療機関に事前に電話連絡をして受診方法などを確認したうえで受診しましょう。

・受診する際には、必ずマスクを着用しましょう。
・周囲でのインフルエンザ患者の有無を伝えましょう。

④ 本人と家族が心がけること

・外出は避ける
・栄養をとり、安静にして十分な睡眠をとる
・家族への感染を防ぐため個室で療養をする
・水分補給をこまめにする
・定期的に部屋の換気をする
・処方薬は決められたとおり最後まで飲む
・患者と接した家族はすぐに手洗いを行う
・看護の際は、患者・家族ともマスク着用

⑤ 助け合いの輪を作っておきましょう

新型インフルエンザが流行した場合、一人暮らしのお年寄りなどは、まわりの人たちが

が助けてあげる必要があります。連絡法などを今から確認しておきましょう。

インフルエンザ脳症について

新型インフルエンザにより、まれにインフルエンザ脳症を発症することがあります。症状をよく観察して、次の場合は、医療機関を受診しましょう。

・呼びかけに反応しない
・痙攣(けいれん)後にも意識障がいが続く
・意味不明の言動が見られた場合 など

※安易に解熱剤を用いず、必ずかかりつけの医師に相談してください。

新型インフルエンザ電話相談窓口

- 県北保健福祉事務所
《平日のみ：8：30～17：30》
☎024(534)4108
FAX024(534)4162
- 市健康増進課予防係
《平日のみ：8：30～17：15》
☎(55)5109

**今月の健康アドバイス
「免疫低下を
予防しましょう」**

寒い時期はかぜ・インフルエンザ等の感染とともに脳血管疾患、心疾患の発病等、健康を害しやすい時期です。

体は気温の変化に対応するのに1〜2か月遅れて反応するといわれ体の免疫力も低下しやすく、免疫を低下させないように、健康管理には注意が必要となります。

私たちの免疫は血液中の白血球(主にリンパ球・顆粒球)です。白血球は交感神経と副交感神経に支配されます。リンパ球は副交感神経(興奮を鎮め血圧・心拍数を下げる)に、顆粒球は交感神経(興奮状態、血圧・心拍数を上げる)に支配されます。健康のために休養が必要です。副交感神経が活発になり、免疫が上がって病気を回避できます。リラックス自体は体によいことですが運動不足、食べ過ぎは免疫力を低下させます。リンパ球・顆粒球が多ければ免疫が上がるわけではなく、リンパ球が多いとアレルギー

疾患をおこし、顆粒球が多いと粘膜を破壊します。(胃潰瘍・潰瘍性大腸炎等)

免疫力が高い状態を維持するにはリンパ球が減らず、顆粒球が増えない状態(自律神経のバランスが良い状態)といえます。

過労、ストレス、寝不足、冷え等交換神経が緊張する状態は血行不良の状態となり、免疫低下につながります。自律神経のバランスを保つために血行を良くする生活を送ることが大切です。

暴飲暴食を避け、バランスの良い食事、適度な運動、ストレスをためない、十分な睡眠、休養を基本として入浴、深呼吸、笑うことも大切です。

夏からの新型インフルエンザの流行などあり心配は絶えません。ご自分の生活を振り返り、心身に負担をかけていないか、疲労をため込まないよう、早めの休養に心がけ免疫低下を防ぎ健やかに過ごしましょう。

◎問い合わせ：
健康増進課予防係
☎(55)5109
または各保健センター

結核予防週間の標語 「結核は現代の病気です」

結核は過去の病気ではありません。福島県内では、平成20年に277名の方が新たに結核を発症しています(平成19年より23名増加)。そのうち、約6割が60歳以上の方となっています(平成20年：172名・62%)。

結核は、人から人にうつる感染症です。自分が結核だと気づかずに周りの人々にうつしてしまうことがあります。結核は、早期発見・早期治療により治すことができます。



◆結核はどんな病気?

結核とは、結核菌によって主に肺に炎症を起こす病気です。

結核を発病し重症化している人の咳やくしゃみのしぶきには、結核菌が含まれています。このしぶきの水分が蒸発して、結核菌だけが空気中にただよって飛び、それを周りの人が直接吸い込むことによってうつります。「結核かな?」と思ったら、医療機関を受診しましょう。

空気感染を防ぐために、せきが出る時は、**マスク**をつけましょう。

結核は、6〜9か月間**毎日きちんと薬を飲めば治ります**。しかし、治療の途中で服薬をやめてしまえば治りません。それどころか、菌は耐性菌となり、時には薬が全く効かない多剤耐性菌になることもあります。

◆こんな時はすぐに病院へ! 重症になる前に 早期に受診しましょう。

- 長引く咳(2週間以上) ●タンが出る ●長引く(体の)だるさ ●長引く微熱 ●胸の痛み ●体重減少

◆発見されにくい高齢者の結核

65歳以上の方は、**年に1回胸部レントゲン検査**を受けましょう。また、健診等で胸部レントゲン検査の精密検査が必要となった場合は、自覚症状がなくても必ず受診しましょう。

咳・タンなど目立った症状があらわれにくいのが、高齢者の結核の特徴です。食欲がない・元気がない・体重減少・微熱などの症状しか出ない場合があります。日頃から健康状態に注意しましょう。

◆生後6か月までにBCG接種を受けましょう!

BCGは、結核に対する免疫をつけて、乳児の重症化を防ぐ予防接種です。

生後6か月までに、必ずBCG接種を受けましょう。

◎問い合わせ…県北保健所医療薬事課感染症予防チーム ☎024(534)4113