

健康知恵袋

**インフルエンザを
予防しましょう**

昨年の新型インフルエンザの大流行も記憶に新しいですが、今年もインフルエンザの流行期を迎えました。

今からできるインフルエンザ対策をすすめ、みんなでインフルエンザに備えましょう。

■インフルエンザとは

インフルエンザウイルスが体の中で増えて、熱やのどの痛みなどの症状を引き起こす病気です。

インフルエンザに一度かかると、その原因になったウイルスに対して抵抗する力（免疫）が高まります。したがって従来から流行している季節性インフルエンザに対しては多くの人が免疫を持っています。昨年流行した新型インフルエンザは、その前年までは一度も流行したことがない新しいウイルスが原因となり、おり、誰もが抵抗する力を持たないため大きな流行となりました。

新型インフルエンザは通常

の季節性インフルエンザと似ており、多くの感染者は軽症のまま回復しています。しかし、糖尿病やぜん息などの基礎疾患がある方などは重症化する可能性があります。

基礎疾患のある方は、かかりつけ医と相談して、急な発熱や咳、のどの痛みなどインフルエンザを疑う症状が出た場合、あらかじめどのように行動するか決めておきましょう。

■インフルエンザの感染経路

インフルエンザには、主に2つの感染経路があります。

①飛沫感染／感染している人のくしゃみやせきで出るしぶきを吸い込むことにより感染します。

②接触感染／感染している人のつばや鼻水が、手から手、あるいはドアノブなどを介して手に付着し、その手で口や鼻、目などの粘膜を触れることで感染します。

■インフルエンザ予防に有効な次のことを習慣にしましょう。

①うがい
②手洗い
③マスク
④人ごみはさける

うがい

- ①口にふくんでクチュクチュウがい
- ②次に上を向いてガラガラうがいノドの奥に回るように15秒程度これを何度か繰り返します。



手洗い

指輪や腕時計を外し、せっけん等を使って30秒以上洗いましょう。洗った後は、きれいな布やペーパータオル等で水を十分にふきましょ。

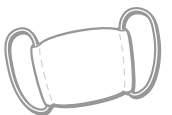


人ごみはさける

不特定多数の人が集まる場所は感染の危険性が高いです。できるだけ人ごみはさけましょ。また、帰宅時にはうがい、手洗いを行いましょ。

マスク

咳をしている人にはマスクをしてもらいましょ。マスクを適切に着用することで、しぶきが飛び散ることを防ぐことができます。



**■インフルエンザワクチンの
予防接種**

今回は、新型と季節性（A香港型＋B型）の両方に有効なワクチンが準備されており、県下の医療機関で接種が受けられます。

接種は本人の判断による任意接種です。接種を受ける際は、医師からインフルエンザ予防接種に関する説明を受け、その効果と副反応などについて十分理解したうえで接種をうけてください。

生活保護世帯および町民税非課税世帯の方を対象に接種費用の全額を助成いたします。利用される場合は、役場に申請が必要です。

■新型インフルエンザの流行時に、マスクや手指消毒薬が品切れ状態になったのは、記憶に新しいことと思います。 流行期に向けて、今から日用品などを用意しておくことも大切な予防策の一つです。

○お問い合わせ

本庁健康福祉課保健衛生係

☎ 43-2836（直通）

佐賀支所地域住民課保健センター

☎ 55-7373（直通）