

健康知恵袋 インフルエンザを正しく知って予防しよう!

◆インフルエンザとは?

インフルエンザは、インフルエンザウイルスに感染して起こる呼吸器感染症です。その特徴は、例年12月～3月に流行のピークがあること、咳や頭痛、鼻水や喉の痛みなどに加え、38℃以上の高い熱、倦怠感や関節痛などの全身症状が急激に現れることです。

◆どうやって感染するの?

インフルエンザウイルスは、感染者の咳やくしゃみなどの飛沫に多く含まれます。

主な感染経路は、その飛沫を吸い込むことで感染する飛沫感染と、ウイルスの付着したものに触れることで間接的に感染する接触感染の2つです。

- 飛沫感染：咳やくしゃみの飛沫は1～2m飛ぶとされています。人混みを避ける、マスクを正しく着用するなど飛沫感染のリスクを減らすことができます。
- 接触感染：ウイルスの付着したものに触れた手で目や鼻、口を触ると感染します。外出後やトイレの後、作業の前後など、こまめな手洗い・消毒が肝心です。

◆予防するには、どうしたらいいの?

- 人との距離を保ち、マスクを着用する流行シーズンは、人の多い場所への外出はなるべく避けましょう。外出する際は、マスクを着用し、人混みや咳をしている人には近づかないなど、感染予防を心がけましょう。

- こまめに手洗い、うがいをしましょう

ドアノブやスイッチなど、ウイルスはさまざまなものに付着しています。

外出先から戻ったら、まずは手洗い・うがいを心がけましょう。よく泡立てた石鹸で、指や爪の間、手首までしっかり洗いましょう。うがいは喉の奥まで行いましょう。

- ウイルスに負けない身体づくりをしましょう

日頃から十分な休息・睡眠をとる、ストレスや過労を避ける、バランスのよい食事をする、適度な運動を行うなど、毎日の生活習慣で免疫力・抵抗力を高めましょう。

- 予防接種で免疫をつけましょう

予防接種を受けると、発症しても重症化を防ぎ、死亡リスクを減らす効果があるとされています。その効果は接種後2週間から約5カ月と言われています。ウイルスは毎年のように変異するため、毎年の接種が必要です。

もし感染した場合は、発症して48時間以内に抗インフルエンザウイルス薬を使用することで、発熱の期間を1～2日短くし、重症化を防ぐことができます。体調の変化(38℃以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛などの全身症状)を感じた場合は、医療機関に相談のうえ、受診しましょう。インフルエンザは感染力が強いので、周りの人へ感染させない対策、行動を心がけましょう。また、インフルエンザ以外の感染症についても、上記の対策が有効ですので、日頃から自分の健康を守るためにも、感染予防対策を心がけましょう。

○お問い合わせ 本庁 健康福祉課 保健衛生係 ☎43-2836
佐賀支所 地域住民課 保健センター ☎55-7373



有料広告

10月 診療カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
28	29	30	1	2	3 門脇Dr	4 医大Dr
5	6	7 門脇Dr	8 溝淵Dr	9	10 門脇Dr	11 医大Dr
12	13	14 門脇Dr	15 溝淵Dr	15	17 門脇Dr	18 医大Dr 木田Dr
19	20	21 門脇Dr	22 溝淵Dr	23	24 濱渦Dr 門脇Dr	25 医大Dr
26	27	28 門脇Dr	29 溝淵Dr	30	31 門脇Dr	1

出口クリニックからのお知らせ

- 7月から整形外科 木田和伸医師の診療がはじまりました。(予約制) 毎月第3土曜日午前のみ

- 10月から小児科 濱渦正司医師の診療がはじまります。

- * 予防接種は事前予約が必要です。毎月第4金曜日午前のみ

- * 併設 介護医療院ことぶきでは、
介護・看護職員募集中!



○お問い合わせ先○
診療予約は
☎43-3331