

# 保健師だより

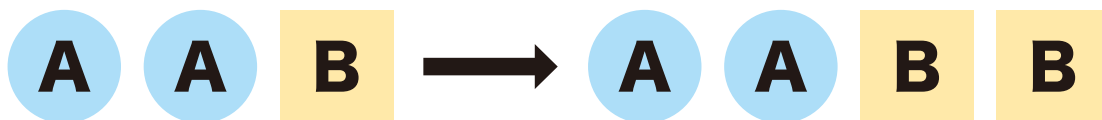
## インフルエンザを予防しましょう

今年もインフルエンザの流行の季節がやってきます。インフルエンザは普通の風邪と違い、かかると症状が重く、合併症の恐れもあります。

インフルエンザで、特に症状が重くなりやすいのは、高齢者・子ども・妊婦、呼吸器疾患や慢性心疾患・糖尿病といった持病がある人です。これらの人は主治医と相談し、できるだけ早く予防接種をするようにしましょう。

### 予防接種が今年から少し変わります

昨年までインフルエンザワクチンは、3種類のウイルスに対する免疫をつける3価ワクチンでしたが、今年から4種類のウイルスに対する免疫をつける4価ワクチンに変わりました。そのため、昨年より価格がやや上がっていますが、より多くのウイルスに対する免疫をつけることができます。



昨年まで：3価  
A型2種類、B型1種類の免疫をつける

今年：4価  
A型2種類、B型2種類の免疫をつける

市のインフルエンザ定期予防接種は12月28日(月)までです。対象者などの詳しい内容は、広報10月1日号を参照してください。

### インフルエンザの予防方法

#### 予防接種をする

予防接種をしてから体の中で免疫がつくられるまでに約2週間かかると言われています。流行前の接種が大切です。



#### 手洗い・うがいをする

外から帰ったら、手洗い・うがいをしましょう。アルコール製剤による手指の消毒もインフルエンザウイルスに対して有効です。



#### 十分な休養とバランスのとれた栄養をとる

#### 人ごみを避ける



#### 部屋は適度に加湿する

乾燥した状態が続くと、のどの粘膜の防御機能が低下し、インフルエンザによる感染が起こりやすくなります。室内では加湿器を上手に利用するなどして、適切な湿度(50~60%)を保ちましょう。



### <インフルエンザにかかったら>

早めに医療機関を受診しましょう。インフルエンザは感染力がとても強い病気です。家族への感染を防ぐためにも、1時間に1回程度、短時間でも部屋の換気を心がけ、咳やくしゃみなどの症状がある場合はマスクをしましょう。また、熱が下がったあとも2日程度は他の人にうつす可能性があります。熱が下がって症状が治まっても、2日ほどは自宅療養をしましょう。

### あすてらす健康相談室の案内

健康相談(予約制)、血圧測定、検尿などを行っています。お気軽にお越しください。☎72-6467  
毎週月~金曜日 午前9時~11時/午後1時~4時(あすてらす休館日を除きます)

●問合せ先 健康課健康推進係☎72-6666