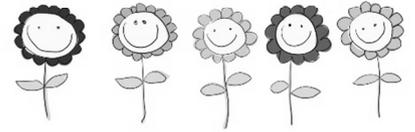


保健師・栄養士からの へるす さぽーと

127



インフルエンザ流行の季節 がやってきます

季節性インフルエンザはいったん流行が始まると、短期間に多くの人へ感染が広がります。日本では、例年12月～3月が流行シーズンといわれています。のどの痛み、鼻水、咳等といった普通の風邪症状の他に、38以上の発熱や頭痛、関節痛、筋肉痛、全身倦怠感等の症状が現れるのが特徴です。また、子どもや高齢者で重い合併症を引き起こす可能性もあります。

今年度は新型コロナウイルスの感染対策と合わせて予防をしていくことが大切です。



日常生活での予防法は？

インフルエンザの感染経路は、咳やくしゃみ、会話などによる飛沫感染と、ウイルスのついた手で口や鼻に触れることで感染する接触感染が主です。

新型コロナウイルス感染予防で日常的になつてきたマスクの着用や手洗いなどはインフルエンザ予防にも効果があります。

流水・石鹸による手洗いは手についたウイルスを物理的に除去するために有効な方法で、インフルエンザに限らず接触・飛沫感染などを感染経路とする感染症の対策の基本です。外出後や食事の前には手洗いを心がけましょう。また、アルコール製剤はインフルエンザウイルスにも効果があります。今や外出時ほとんどの人が付けているマスクは飛んでくる飛沫を物理的に防御することができます。逆に自分がウイルスをまき散らすことも予防でき、周囲への感染を防ぐことにもつながります。

さらに、規則正しい生活を心がけ、日ごろから体の免疫力を高めおくことや適度な室温(20～25度)・湿度(50～60%)を保つことも効果的です。

予防接種には重症化を防ぐ効果もあります

ワクチンを打った後にインフルエンザにかかってもありませんが、重症化が抑えられ、発熱期間を短くすることができるといわれています。年齢などにもよりますが、症状の発症を約50～60%減少させる、重症化を防ぎ成人の入院を約70%減少させる、高齢者の死亡リスクを約80%減少させるといった報告もあります。

インフルエンザワクチンは接種の2週間後からウイルスと闘う抗体が増え始め、最も効果が高くなるのは1～2か月後です。流行の前に計画的に予防接種を済ませておくことが大切です。生後6か月から13歳未満の子どもの場合は基礎免疫が低いため、2回の接種が推奨されています。ちなみに13歳以上の場合は、1回の予防接種で十分な抗体上昇が見込めるといわれています。

健康福祉課 保健グループ

剣淵町では全町民を対象に、インフルエンザ
予防接種費用の一部助成をしています。

助成対象

町内または町外医療機関で接種した予防接種費用

助成額

1回につき1,200円を助成

生活保護受給世帯、および子どもの2回目接種費用(1回目接種時13歳未満の場合)は全額助成

申請方法

町立診療所で接種した場合

申請の必要はありません。窓口にて助成額を差し引いた額(1,800円)をお支払い下さい。(予防接種の予約は直接、診療所にしてください。)

町外医療機関で接種した場合

接種後、申請手続きが必要です。領収書(インフルエンザ予防接種を受けたことがわかるもの)、保険証、印鑑、振込先が確認できるもの(通帳)をご持参のうえ、ふれあい健康センター窓口(保健グループ)にて手続きをして下さい。後日、指定口座へ振り込みます。

ご不明な点がございましたら、

剣淵町健康福祉課保健グループ(34-3955)まで