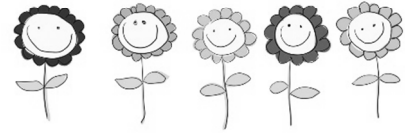


保健師・栄養士からの

へるす さぽーと No.163



◆今年のインフルエンザは

インフルエンザは、例年11～12月に流行しますが、今年は例年よりも早く流行しているようです。

2023年10月2日から8日までの1週間では、1医療機関(定点)あたり、全国で9・9人、北海道で3・7人、剣淵町を含む寄保健所管内では2・0人となっています。

流行開始の目安が、「1医療機関あたり1人」のため、10月時点ですでに流行は始まっているといえます。

また、新型コロナウイルスの影響により、去年のインフルエンザの流行が少なく、抗体を持つ人が少ないため、より流行しやすい状況であるといわれています。

◆一般的な風邪と

インフルエンザの違い

風邪は様々なウイルスによって起こり、のどの痛み、鼻汁、くしゃみや咳等の症状が中心です。発熱もインフルエンザほど高くなく、重症化することはあまりありません。

インフルエンザは、インフルエンザウイルスに感染し、発症します。38度以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛、全身倦怠感等の症状が比較的急速に現れるのが特徴です。併せて風邪症状もみられ、小さい子どもや高齢者、免疫力の弱い人は急性脳症や肺炎等、重症になることがあります。



◆感染を防ぐには

①流行前のワクチン接種

インフルエンザワクチンは、感染後に発症する可能性を低くする効果と、発症した時の重症化予防に有効です。

②外出後の手洗い

流水・石鹸による手洗いは、手や体についたインフルエンザウイルスを物理的に除去するのに有効です。アルコール消毒も効果があります。

③適度な湿度の保持

空気が乾燥すると、口や喉、気管の防御機能が低下し、インフルエンザにかかりやすくなっています。

④休養とバランスのよい食事

体の抵抗力を高めるには、休養と栄養摂取は大切です。食事では、ウイルスの感染防御にはタンパク質とビタミン(特にビタミンA、C、D)が必要になってきます。

また、発熱するとエネルギーを多量に消費するため、エネルギーをしっかりとることも大切です。

⑤人混みを避ける

やむを得ず人混みの中に行く場合は、ある程度飛沫感染等を防ぐことができる、不織布マスクの着用が有効です。

⑥室内ではこまめに換気する

新型コロナウイルス対策と同様にインフルエンザ対策としても、十分な換気は重要です。冬場の換気のコツとして、短時間

間に窓を全開にするよりも、一方向の窓を少しだけ開けて常時換気確保する方が、室温変化を抑えられます。



◆インフルエンザワクチン接種について

剣淵町立診療所では、インフルエンザワクチン接種を開始しています。ご予約は診療所(☎34-2030)にご連絡ください。

◆費用助成について

剣淵町では、インフルエンザワクチンの費用助成を行っています。町内回覧や新聞折込チラシ、町ホームページにてご案内しております。

ご不明な点は健康福祉課保健グループ(☎34-3955)までお問合せください。