

インフルエンザ 予防・対策



●感染経路

〈飛沫感染〉

ウイルスに感染した人の咳やくしゃみによって、それを他の人が吸い込んで感染します。

〈接触感染〉

感染した人の唾や鼻水が手から手、あるいはドアノブやつり革などを介して手に付着し、その手で、口や鼻などの粘膜に触れることで感染します。

インフルエンザウイルスの感染力は、風邪よりとても強いです。

インフルエンザウイルスは、鼻や口から体内に入り、1個のウイルスが24時間後には100万個にまで増殖するほどです。

●感染しないためには…

〈手洗い・うがい・マスク〉

- ・手洗いは手や指などに付着したウイルスを除去するために有効な方法です。
- ・うがいは口の中を洗浄します。
- ・外出するときは、マスクを着用しましょう。

〈予防接種〉

インフルエンザにかかっても症状が軽くてすむという有効性があります。

●インフルエンザにかかったときに、特に気を付けること!!

「自分の体を守り、他の人にうつさない」ことが大事です。

- ・具合が悪ければ早めに**医療機関を受診**しましょう。(早期発見・早期治療)
(抗インフルエンザウイルス薬というものがあります。医師が必要と認める場合のみ処方。)
- ・安静にして、休養をとりましょう。特に、**睡眠を十分にとることが大切です。**
- ・**水分を十分に補給**しましょう。お茶やスープなど飲みたいもので結構です。
- ・感染予防のために、1時間に1回程度、短時間でも、部屋の換気を心がけましょう。
- ・咳・くしゃみなどの症状のある時は、不織布製**マスクを着用**しましょう。
- ・人混みや**外出を控え**、無理をして学校や職場などに行かないようにしましょう。
(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。)

〈咳エチケット〉

(咳・くしゃみ際にはティッシュなどで口と鼻を押さえ、周りの人から顔をそむけ、使用後のティッシュは、すぐにふた付のごみ箱に捨てる。また症状がある人は、マスクを正しく着用し、感染防止に努める。)を守りましょう。



●こんな症状を認めたらもう一度受診しましょう。

- (1) **意識障害**
視線が合わない。呼びかけに答えない。
- (2) **呼吸困難**
呼吸がはやくて、息苦しそう。
- (3) **脱水症**
水分がとれず、おしっこが出ない。

ほとんどのお子さんが、インフルエンザにかかっても、3日から5日間発熱が続いた後に治ります。
しかし、まれに急性脳症、心筋症、肺炎を合併したり、脱水などを起こすことがあります。
療養中はお子さんをひとりにせず、定期的に状態を見守るようにしましょう。

美波町の健診結果から見えるもの!

(動脈硬化・心筋梗塞・脳梗塞)

【脂質異常症と診断される基準：LDLコレステロール値140以上】



今CMで話題のLDLコレステロール、動脈硬化の原因となり心筋梗塞や脳梗塞を起こす原因のひとつです。

昨年に特定健診を受診した834人のうち、LDLコレステロール値に異常が見つかった人は243人(29.1%)その内、治療中だった人は28人(11.5%)。ほとんどの人はLDLコレステロール値が高いのに知らずに放置している状態でした。今年の状況を見てみると、受診した人は625人、LDLコレステロール値に異常が見つかった人は205人(32.8%)。治療中だったのは20人(9.8%)。

特定健診を受けるとLDLコレステロール値がわかります。あなたはどのようでしょうか?

特定健診の受診期間は…残り1ヶ月です

平成23年12月31日まで

【お問い合わせ先】 役場保健福祉課 保健師 ☎77-3621