

知識と予防が大切

冬に備えて再チェック!

新型インフルエンザ

季節性インフルエンザ

季節関係なしの新型「寒い・乾燥」の季節性

新型インフルエンザは、冬に限らず流行します。すべての人が適切な感染予防対策をとる必要があり、高齢者、乳幼児、基礎疾患を持つ方以外の場合でも重症化することがあります。

一方、季節性インフルエンザは、気温が下がって空気が乾燥する11月下旬から翌年3月を中心に流行します。感染力が強いうえに重症化しやすく、短期間で大流行を引き起こします。

季節性の場合、高齢者は肺炎を併発しやすく、乳幼児はまれに脳炎や脳症を併発します。

また、呼吸器系や循環器系に慢性的な病気のある方、腎臓病および糖尿病の方も重症化しやすく、注意が必要です。

予防方法と病院のかかり方

●日常生活での予防
基本的な感染予防対策は、新型も季節性も同様です。「人ごみを避ける」「帰宅後のうがい、手洗い」「室内をこまめに換気

し乾燥させない」「バランスのよい食事」「十分な睡眠・休養」などを心がけてください。

●予防接種(季節性)
予防接種は、病気にかかりにくくしたり、かかっても重症にならないことを目的とし、70%の発症を予防できます。

接種後、ワクチンによって約2〜4週間で免疫ができ、約5カ月間免疫が続くとされていますので、流行前の12月中旬までに接種しましょう。

なお、市では、高齢者の方を対象に、季節性インフルエンザ予防接種を平成22年1月末日まで実施しています。詳しくはお問い合わせください。

問 健康増進課 ☎ 25-2100

異常行動の早期発見を！ ～インフルエンザ脳症～

新型インフルエンザにかかると、重症合併症の一つ「インフルエンザ脳症」を発症することがあります。特に、乳幼児のお子さんがかかりやすいとされています。

保護者の方は、お子さんから次のような症状が見られたら、インフルエンザ脳症の早期症状の疑いがありますので、すぐに医療機関で受診してください。

- インフルエンザ脳症の早期症状
発熱などのインフルエンザ様症状のほかに、次のような症状が出ます。
- ・呼びかけに答えないなど、意識レベルの低下
 - ・けいれん
 - ・意味不明の言動(ゾウやライオンなどの動物やアニメキャラクターがやって来るなどの幻視・幻覚を中心とした意味不明の言動、両親がそばにいるのに探し回る、理由のない恐怖感の訴え、大声で歌いだすなど)

ご注意!!<解熱剤の使い方>

強い解熱剤(ボルタレン、ポンタールおよびこれらと同様の成分が入っているもの)は、インフルエンザ脳症の予後を悪化させます。解熱剤を使用するときは、必ずかかりつけの医師に相談してください。

●受診方法
インフルエンザ迅速検査は、発熱後12

※新型インフルエンザの予防接種は、国の詳細が決まり次第市ホームページなどでお知らせします。

【大人の病院受診の目安】

- 呼吸困難、息切れ
- 持続する胸の痛み
- おう吐や下痢が続く
- 連続して3日以上発熱
- 症状が長引き悪化した

【子どもの合併症の症状・すぐに受診が必要な場合】

- 遠くを見て視線が合わない。呼びかけに答えない。眠り続ける。
- 意味不明の言動。突然の異常行動。
- 手足の突っ張り。けいれん。目が上にあがる。
- 息苦しく速い呼吸(1秒間に1回以上)、息が荒い、ゼーゼー、肩呼吸、胸がペコペコする。
- 顔が青白い。唇が真っ青または紫色。
- 熱が上がっても手足は冷たい。
- 犬がほえるような咳、息が吸いにくい。
- いつもの発熱のときと違う感じがする。
- ほとんど食べない。半日以上水分をとらない。尿が半日以上出ない。

と、ウイルスが検出されないことがあります。合併症の症状がなければ、夜間帯は体を休め、診療時間内にかかりつけ医を受診しましょう。

保健カレンダー(11月)

○相談

日時	会場
こころの健康相談(予約制) 11日(水) 午後1時30分～3時30分	谷和原保健福祉センター
移動健康相談(予約不要) 30日(月) 午前9時30分～11時30分	上平柳公民館

○子どもの健診・教室など

会場：谷和原保健福祉センター

事業名	期日	時間	対象
3～4カ月児健診	30日(月)	午後1時～2時	平成21年8月生
1歳6カ月児健診	16日(月)	午後1時～2時	平成20年4月生
2歳児歯科健診	20日(金)	午後1時～2時	平成19年10月生
3歳児健診	4日(水)	午後1時～2時	平成18年9月生
パパママ教室(予約制)	14日(土)	午前9時～正午	ご夫婦で参加できる方
離乳食教室(前半)	5日(木)	午後1時～2時	5カ月～8カ月児向け
離乳食教室(後半)	※予約制	午後2時30分～3時30分	9カ月～12カ月児向け
ひよこ広場(ピヨピヨ組)※	18日(水)	午前10時～11時30分	1カ月～8カ月児と保護者
ひよこ広場(ココロ組)			9カ月～12カ月児と保護者

●詳しくは、「健康管理予定表」をご覧ください。

※ピヨピヨ組は、谷和原公民館が会場です。