保健だより

～冬に流行する感染症を予防しよう～

◆◆ インフルエンザ ◆◆

インフルエンザは、毎年冬になると注目される感染症です。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。通常の風邪と比べ症状が全身にわたり重く、また、感染力が強く短期間で大流行を引き起こします。

かかったら大変！ 高齢者と乳幼児

インフルエンザの合併症としては、高齢者が併発しやすい肺炎、乳幼児がまれに併発する脳炎や脳症があります。毎年死亡例も多く出ています。また、呼吸器系や心臓に慢性的な病気のある方、腎臓病、糖尿病の方も合併症を併発し重症化しやすいので注意が必要です。

インフルエンザ 予防法

【予防接種】

予防接種の発病阻止率は70～90㌫です。予防接種の目的は、病気にかかりにくくしたり、かかっても重症にならないようにするためです。ワクチンによる免疫は接種後約2～4週間で完成し、約5カ月続くとされています。流行する前（12月中旬まで）に受けましょう。市では、平成21年1月31日㈯まで高齢者インフルエンザ予防接種を実施しています。

【日常生活】

- 人ごみを避ける
- 外出後はうがい、手洗いをする
- 室内はこまめに換気をし、乾燥しないように気をつける
- バランスのよい食事を心がける
- 十分な睡眠と休養をとる

『かかったかな』と思ったらまず受診

まず受診し、医師に相談しましょう。早めに治療することは、自分の身を守るためだけでなく、周りの人にうつさないという意味でも重要です。

次のいくつかに該当したら、早めに受診しましょう。

【自己チェック】

- □周囲でインフルエンザが流行している。
- □頭痛がする。
- □38℃以上の急な発熱
- □悪寒（寒気）がする。
- □関節痛や筋肉痛がある。
- □倦怠感や疲労感が強い。

◆◆ ノロウイルス ◆◆

ノロウイルスとは、感染性胃腸炎の原因となるウイルスのひとつで、冬から春先にかけて多発します。また、その感染力は非常に強く、子どもから大人まで、幅広い年齢層にかけて感染します。

感染性胃腸炎とは どんな症状？

下痢・吐き気・おう吐・腹痛・発熱など。通常、これらの症状が1～2日続いた後治癒し、後遺症はありません。

感染予防を しっかりと

原因となるウイルスに感染しないようにすることが大切です。ノロウイルスは、主にウイルスに触れた人の手を介して感染が拡大するため、次のことに十分注意してください。

- ●食品は中心部までしっかり加熱する
- ●調理器具は洗剤で十分に洗浄したあと、85度以上の熱湯で1分以上加熱するか、塩素系漂白剤で消毒する
- ●ふん便や吐物の処理には、使い捨てマスクと手袋を使用する
- ●おう吐物などで汚れた床や衣類は、塩素系漂白剤で消毒する
- ●おう吐物などを処理した後は、流水で十分に手洗いとうがいをする

症状が出たら 早めの受診を

おう吐や下痢、腹痛などの症状があるときは、早めに受診をしてください。また、感染の疑いのあるときは、調理に従事しないようにしましょう。

「救急医療講演会」のお知らせ

- ●日時　12月6日㈯　午後2時～4時
- ●会場　つくば保健所　大会議室
- ●内容　（1）講演会　テーマ「かしこい患者になるために～知っておきたい救急医療の最前線～」
  講師　筑波メディカルセンター病院
  救命救急センター長　河野（こうの）　元嗣（もとつぐ）　先生
  つくば市消防本部　救急救命士
  （2）体験発表
- ●参加費　無料
- ●申し込み方法　開催日前日までに、電話・FAX・Eメールのいずれかで申し込み
- ●主催　つくば市、つくば市医師会、つくば保健所
- ●申し込み先　つくば保健所　地域保健推進室

☎ 029 - 851 - 9287　FAX 029 - 851 - 5680

Eメール：tsuho01@pref.ibaraki.lg.jp