

■冬場気になる病気『インフルエンザ』 ～知識と予防が大切～

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。

インフルエンザを正しく理解し、早めの対策で予防するようにしましょう。

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方法

【予防接種編】

インフルエンザ予防接種の発病阻止率は70～90%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ことが目的です。

ワクチンによる免疫は接種後約2～4週間で完成し、約5ヶ月間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。

【日常生活編】

- ☆ 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

とにかくまず受診し、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なことです。

次の□にいくつか当てはまるときは、早めに受診しましょう。

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

なお、市では平成20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。詳細は、健康増進課までお問い合わせください。

◆問い合わせ先

健康増進課
(谷和原保健福祉センター内)
☎ 25-2100

男性の食生活講座

人生を健康に

今は「男子厨房に入らず」の時代ではなくなりました。男性も自分の食事は自分で作れるようになったら、人生をもっと健康に楽しくに過ごせること間違いなしです。

市食生活改善推進員が健康と嗜好を考慮したバランスの良い料理を丁寧に指導します。

料理初心者の方も振るってご参加ください。

▼日時 12月13日(木)

午前10時～午後1時

▼会場 谷和原保健福祉センター

ター

▼メニュー

- ・ ぎすの天ぷら
- ・ かき揚げ2種
- ・ 筑前煮
- ・ 里芋と大根入り呉汁

▼費用 一人200円

▼定員 男性20人(先着順)

▼申込期限 11月22日(木)～12月6日(木)

6日(木)



◆申し込み・問い合わせ先

健康増進課 (谷和原保健福祉センター内)

☎ 25-2100