

i n f l u e n z a

正しい知識で 予防と対応を

インフルエンザにご注意!!

感 染 経 路 を 断 つ

抵 抗 力 を つ け る

免 疫 を つ け る



インフルエンザは、気温が下がって空気が乾燥する冬になると流行し、空気中に飛び散ったインフルエンザウイルスが体内に入ることによって感染する感染症です。

高齢者や抵抗力の弱い人がかかると肺炎などの合併症を招くなど重症化しやすく、死亡するケースもあるので注意が必要です。幼児の場合は、ひきつけや脳症などの合併症に注意が必要です。また、感染力が強く、爆発的に流行します。

正しい知識を身に付けて、しっかりと予防しましょう。



インフルエンザは、普通のかぜとここが違う

	インフルエンザ	かぜ
感 染 力	人から人へ急速に広がる。	だらだらと広がることが多い。
症 状	高熱（38～40度）、悪寒、けん怠感などの全身症状を伴う。鼻、のどなどにも症状がでる。	主に鼻、のどなどに症状が現れ、発熱を伴うこともある。
経 過	急激な高熱で発症する。	ゆっくりと経過する。



インフルエンザにかからないための予防3原則

① 感染経路を断つ

インフルエンザは、感染者のせき、くしゃみなどによって放出されたウイルスを、鼻腔や気管など気道に吸引することによって感染します。

また、空気が乾燥すると、のど粘膜の防御機能が低下して、ウイルスに感染しやすくなります。

対策

- + 人込みや繁華街への外出は、できるだけ控える
- + 外出時は、マスクをする
- + 外出後は、手洗いとうがいをする
- + 小まめに部屋を換気する
- + 加湿器などで部屋を適度な湿度（50～60％）に保つ

効果的な手洗いをしましょう

1

手のひらを
合わせ、
よくこする



2

手の甲を
伸ばすように
こする



3

指先、
つめの間も
しっかり
こする



4

指の間も
十分に



5

手首も
忘れずに



効果的なうがいをしましょう

1

まずは
口の中を
きれいに

水を口に含み、強くクチュクチュしながら、口の中を2～3回洗い流す



2

10～15秒
くらい

上を向いて、のどの奥の方で、10回くらいガラガラうがいをする



3

10～15秒
くらい

さらに、仕上げのうがいをする



② 抵抗力をつける

体力や抵抗力があれば、インフルエンザにかかりにくくなります。

対策

＋ 十分な栄養と睡眠を心掛け、適度な運動をする

インフルエンザの予防には、十分な栄養を取ることが大切です。カボチャやホウレン草、トマトやブロッコリーは、緑黄色野菜といい、のどや鼻の粘膜を保護してくれるβ-カロテンや、ウイルスや細菌に対する抵抗力を高めるビタミンCが多く含まれています。また、ショウガやネ

ギなどは、血行を促進し、体を温めてくれる働きがあります。

そこでレシピを2つ紹介します。バランス良く食べて、体の抵抗力を高め、インフルエンザに感染しにくい基礎体力をつけましょう。

あったかにゆめん

4人分

材 料

そうめん(乾)	160g	ホウレン草	1/2束
鶏肉	120g	だし汁	6カップ
塩・酒	少々	しょうゆ	小さじ2
かたくり粉	適量	みりん	小さじ2
ニンジン	60g	酒	大さじ1
大根	60g	塩	小さじ1
カボチャ	100g	ショウガ	15g

作 り 方

- ① そうめんはゆでておき、ホウレン草はゆでて3cmに切る。
- ② ニンジン、大根はいちょう切り、カボチャは2cm角くらいに切る。鶏肉は一口大に切り、塩・酒で下味を付け、かたくり粉をまぶす。
- ③ だし汁にニンジン、大根を入れて煮、鶏肉、カボチャも加えて煮る。
- ④ 調味料で味をみて、①のそうめんとホウレン草、千切りショウガを加えて火を止め、器に盛る。



カボチャの彩りグラタン

4人分

材 料

カボチャ	400g	トマトソース缶	1缶
玉ネギ	1個	とろけるチーズ	100g
パプリカ	1個		
ブロッコリー	1/2株		
ベーコン	4枚		
塩・コショウ	少々		

作 り 方

- ① カボチャは、レンジで5分くらい加熱し、薄切りにする。
- ② ブロッコリーは小房に分け、サッとゆでる。
- ③ 玉ネギは薄切り、パプリカ・ベーコンは細切りにし、フライパンでいため、塩・コショウをする。
- ④ グラタン皿に①②③を並べ、トマトソースをかけ、チーズをのせてオーブンまたは、オーブントースターで焦げ目が付くまで焼く。



③ 免疫をつける

人の免疫機能を利用し、ワクチンを体内に入れることによって、ウイルスや細菌などに対する抗体をつくって感染を防ぐのがワクチン接種。世界で行われている基本的な予防法です。インフルエンザもワクチンがあり、インフルエンザの発病と重症化を予防します。

対策

＋ ワクチンによる予防接種を受ける
(流行する前に受けることがポイント)



かかったかなと思ったら早めにお医者さんに受診しよう!

とにかく、早めに治療をすることです。医療機関で受診し、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。

受診後の対策

- + 安静にして、十分な睡眠をとる
- + 脱水症状に気を付けて、小まめに水分補給をする
- + 室内では、体を冷やさないように、適度な温度と湿度を保つ
- + バランスのとれた消化の良いものを食べる

インフルエンザは、適切に対処すれば、その多くは、3日～1週間で治ります。

発病時は、人の多く集まるところを避け、外出時はマスクをするなど周囲の人への配慮も忘れずに。

鳥インフルエンザにもご用心!

鳥のインフルエンザウイルスによって起こる鳥類の病気を「鳥インフルエンザ」と言います。人のインフルエンザウイルスとは異なりますが、ニワトリと接触し、羽やフンを吸い込んだりすることによって鳥から人へごくまれに感染することがあります。人から人への感染が確認された例はなく、人が鳥インフルエンザに感染する可能性は低いのですが、ウイルスが変異して、人から人に感染する新型インフルエンザが発生する可能性もあるため、警戒されています。



高齢者を対象にインフルエンザ予防接種を行います

予防の基本は、予防接種ですが、インフルエンザ予防接種を受ける法律上の義務はなく、自らの意思で接種を希望する方のみに行うものです。土岐市に住民票があり、次の1、2に該当する方で、自分の意思でインフルエンザ予防接種を希望される場合は、次の通り接種を受けることができます。

対象者

1. 接種日に満65歳以上方
2. 接種日に満60歳以上65歳未満の方で、心臓・じん臓・呼吸器の機能障害または、ヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能障害により、自己身の日常生活活動が極度に制限される方（おおむね、身体障害者手帳1級程度の障害を有する方）※対象となるかどうか分からない場合は、主治医にご相談ください。対象となる場合は、医師の診断書または、情報提供書（有料）が必要となります。ただし、心臓・じん臓・呼吸器または、ヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能障害で、身体障害者手帳1級の交付を受けている方および、人工ペースメーカーを装着した方は、不要です（当該手帳の交付を受けている方は、その手帳を医療機関へお持ちください）。

接種方法

- ・接種回数 1回
- ・接種期間 11月1日(水)～平成19年1月31日(水)
- ・接種料金 1,500円
- ※生活保護を受けている方は、免除されます。接種時に証明書（福祉課で交付）を医療機関へ必ず提出してください。
- ※接種当日は、土岐市の住民であることが確認できるもの（老人医療受給者証、運転免許証など）を医療機関へご提示ください。
- ※インフルエンザ予防接種を希望される方は、下記一覧表から医療機関を選び、直接医療機関へ予約の上、接種してください。

注意点

予防接種後、副反応として、注射の跡が、赤みを帯びたり、腫れたり、痛んだりすることもあります。また、わずかながら熱が出たり、寒気、頭痛、全身のだるさなどがみられることもありますが、いずれも2～3日のうちに治ります。ごくまれに、ショックやじんましん、呼吸困難となることもあります。体調に変化があった場合は、早めに医療機関で受診しましょう。

高齢者インフルエンザ予防接種実施医療機関一覧表

町名	医療機関名	電話番号	町名	医療機関名	電話番号	町名	医療機関名	電話番号
土岐津	すずき整形外科	☎0810	肥田	安藤整形外科	☎5532	泉	タカギクリニック	☎3959
	土岐市立総合病院	☎2111		土岐内科クリニック	☎0656		中島医院	☎3225
	はやし内科	☎1205	泉	荒木内科小児科医院	☎3406		西尾産婦人科	☎1211
下石	井篋医院	☎6906		稲澤クリニック	☎8174		林医院	☎3831
	林小児科耳鼻咽喉科	☎6719		加藤外科皮膚科	☎3982		松井小児内科医院	☎7222
妻木	川越クリニック	☎0033		加藤耳鼻咽喉科	☎3722		松本クリニック	☎0567
	高井病院	☎6516		河合クリニック	☎6155		安川医院	☎2866
	水野生々堂医院	☎6005		熊谷医院	☎2008		山村医院	☎2018
駄知	駄知診療所	☎2101		沢田医院	☎8288			
	陶生堂医院	☎2171		鈴木医院	☎7111			

※瑞浪市の一部医療機関でも接種可能です。

詳しくは、保健センター（☎2010）へどうぞ。

