

## 乳幼児健康相談

日時 12月22日（木） 12月26日（月）午前10時～11時30分  
（26日は午後1時30分～3時  
も実施）

場所 保健センター

## 医師による健康相談

月 日	場 所	受付時間
12月20日（火）	ウエルフェア土岐	13:15～14:00
12月21日（水）	白寿苑（駄知町）	

内容 血圧測定、尿検査、診察など

## もぐもぐ（離乳食）教室

日時 12月22日（木）午後1時～3時30分ごろ

場所 保健センター

対象 4カ月健診を受けられたお子さんの保護者など

定員 20人（10人まで託児可能）

参加費 無料

持ち物 エプロン、三角巾、筆記用具

締め切り 12月19日（月）

## 麻しん・風しん予防接種

対象 平成16年12月以前に生まれ、麻しん、風しんにかかったことがなく、予防接種を受けたこともない、満7歳半未満のお子さん

上記対象者で、申し込みなど詳しくは、12月15日（木）までに、保健センターへお問い合わせください。ただし、平成16年12月生まれのお子さんには、個人通知をしますので、通知の案内通りにお申し込みください。

## こころの健康相談

日時 12月27日（火）午後1時～3時（要予約）

場所 東濃地域保健所（多治見・☎231111）

・次のようなことでお悩みの方は、ご相談ください。精神科医師や保健師が、相談に応じます。

▷子どもの場合＝夜驚、不眠、不登校、目をパチパチする、首を振る など

▷成人の場合＝不眠、気が沈む、怒りっぽい、食欲がない など

## 栄養相談・みそ汁の塩分

日時 12月22日（木） 12月26日（月）午前10時～11時30分  
（26日は午後1時30分～3時  
も実施）

場所 保健センター

・みそ汁の塩分測定は、汁分だけを50ml程度お持ちください。

## 12月1日は「世界エイズデー」

### 東濃地域保健所

エイズとは、HIVというウイルスに感染することで生じるさまざまな病気の総称です。

HIVに感染してしまうと、完全に治療する方法はありませんが、発病を抑えたり症状が悪化しないようにするための治療はかなり進んでいます。

正しい知識を身に付け、感染することを防ぎ、エイズ患者を含むHIV感染者に対する正しい理解をしましょう。

相談やHIV抗体検査を実施中

相談・検査日 毎月第1・第3水曜日、午前11時～11時30分（要予約）

予約など詳しくは、東濃地域保健所（☎231111・内線361）へどうぞ。

# インフルエンザは予防から

## 予防のための三カ条

- 「ただのかぜ」とあまく見ない
- 予防接種を受けましょう
- 「かかったかな」と思ったら、早めに医療機関へ受診しましょう

## 「かぜ」と「インフルエンザ」は違います！

普通のかぜとインフルエンザを混同してはいませんが、普通のかぜの症状は、のどの痛み、鼻汁、くしゃみや咳などが中心で、全身症状はあまり見られません。発熱もインフルエンザほど高くなく、重症化することはほとんどありません。

一方、インフルエンザの場合は38℃以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛など全身の症状が強く、あわせて普通のかぜと同様に、のどの痛み、鼻汁などの症状も見られます。さらに、気管支炎、肺炎、小児では中耳炎、熱性けいれんなどを併発し、重症化することがあるのもインフルエンザの特徴です。

高齢者や、呼吸器や心臓などに慢性の病気を持つ人は重症化することが多いので、十分注意する必要があります。

最悪の場合は死に至ることもあります。近年、小児がインフルエンザにかかると、まれに急性脳症を起こして死亡するといった問題も指摘されています。

また、インフルエンザは基本的に流行性疾患で、わが国では例年11月～4月に流行しますが、いったん流行が始まると、短期間に乳幼児から高齢者まで膨大な数の人を巻き込むという点や、インフルエンザが流行した年には、高齢者の冬季の死亡率が普段の年より高くなるという点からも、普通のかぜとは異なります。

## 《日常生活でのポイント》

- ・十分な栄養と休養を取る。
- ・できるだけ人ごみを避ける。
- ・室内が乾燥しないように気を付ける。
- ・帰宅後は、手洗いとうがいを忘れずに。