

## ～インフルエンザは普通の風邪とは違います!!～



インフルエンザは、インフルエンザウイルスに感染することによって起こる病気で、38度以上の急な発熱や頭痛、関節痛、筋肉痛など全身の症状が強くなるのが特徴です。風邪とよく似た症状で、一般的に症状は1週間程度で治まりますが、幼児や高齢者、慢性疾患のある方などでは重症化しやすいため、注意が必要です。

### ●インフルエンザの主な感染経路

- 【1】飛沫感染 …… 感染している人のくしゃみや咳で出るしぶきを吸い込むことによる感染。感染している人の2m程度以内にいる人は感染の危険性が高くなります。
- 【2】接触感染 …… 感染している人のつばや鼻水が、手から手へ、あるいはドアノブやつり革などを介して手に付着し、その手で自身の口や鼻などの粘膜に触れることで起こる感染。

### ●インフルエンザの予防法

#### ○流行前のワクチン接種

インフルエンザワクチンは、感染後に発症する可能性を低減させる効果と、発症した場合の重症化防止に有効と報告されています。

#### ○外出後の手洗い

流水・石鹸による手洗いをしましょう。アルコール消毒が有効です。

#### ○外出時はマスクを着用する

鼻からあごの下まですっぽりと覆うことが肝心です。

#### ○適度な湿度を保つ

空気が乾燥すると、気道粘膜の防御機能が低下し、インフルエンザにかかりやすくなります。乾燥した室内では、加湿器などを使い適切な湿度(50～60%)を保ちましょう。

#### ○十分な休養とバランスの取れた栄養摂取

体の抵抗力を高めるために、十分な休養とバランスの取れた食事を心掛けましょう。

#### ○人混みや繁華街への外出を控える

特に高齢者の方や基礎疾患のある方、妊婦、体調の悪い方、睡眠不足の方は、人混みや繁華街への外出は控えましょう。



## 結核・肺がん検診（追加募集）

下記の通り結核・肺がん検診を行います。ぜひご利用ください。

**対象** 昭和56年4月1日以前に生まれた方で7月の検診を未受診の方、または今年度受診機会のない方

期 日	時 間	会 場
11月10日(火)	午前9時～11時30分	駄知体育館駐車場
	午後1時～3時	市役所駐車場
11月11日(水)	午前9時～11時30分	妻木公民館
	午後1時～3時	市役所駐車場
11月12日(木)	午前9時～11時30分	市役所駐車場
	午後1時～3時30分	



※喫煙指数（1日の本数×年数）が600以上の方は、状況により喀痰細胞診（検査料金500円）を受けられます。

※新型コロナウイルス感染症の発生状況や天候（警報発令など）などによって、検診を中止・延期することがありますのでHPでご確認ください。※10月末にハガキが届きますが、ハガキが無くても受診できます。

問 保健センター（☎52010）