はーい

保健センターです。

☎45・3191
●モバイルサイト用ページ
http:www.ikedanet.jp/k/hk
●保健センターホームページ
http:www.town.ikeda.gifu.jp/hoken/

早い時期からインフルエンザの予防・対策をはじめましょう

新型コロナウイルスの感染拡大が収束しないなか、冬に向けて、インフルエンザの流行も心配されます。日本では、インフルエンザは例年12月～３月頃に流行しますが、“新しい生活様式”を徹底しながら、引き続き感染症の予防に努めましょう。

●インフルエンザとは？

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で起こる病気です。突然の高熱、頭痛、関節痛、筋肉痛などの全身症状が強く、あわせて、鼻水、くしゃみ、咳など呼吸器症状も現れます。乳幼児、高齢者、妊娠中の方や呼吸器・心臓などに持病がある方は重症化しやすいため、特に注意が必要です。

●どうやって感染する？

インフルエンザの感染経路は、主に「飛沫感染」と「接触感染」の２つです。

・飛沫感染

感染した人のくしゃみや咳、つばなどのしぶきとともに放出されたウイルスを感染していない人が吸い込むことで感染します。

・接触感染

ウイルスがついた手で触れたドアノブや手すりなどに他の人が触れ、その手で口や鼻に触れることで、粘膜からウイルスが侵入して感染します。

●インフルエンザを予防しよう！

＜インフルエンザを予防する行動＞

新型コロナウイルス感染症だけでなく、インフルエンザも予防するため、自らの体調管理や身体的距離の確保、マスクの着用、手洗いを徹底しましょう。

①自らの体調管理の徹底を

・検温をはじめ、自らの体調管理を心がける。
・体調がすぐれない場合は、無理して外出・出勤はせず、自宅で静養する。

②人との距離を保ち、「３つの密」を避ける

・換気の悪い密閉空間、大人数が集まる密集場所、間近で会話する密接場面を避ける。

③マスクを着用し、「咳エチケット」を守る

・マスクは隙間を作らないよう鼻から顎まで覆い、正しく着用する。
・くしゃみや咳をするときは、他の人から顔をそらすようにする。
・マスクがない場合には、手ではなく、ティッシュなどで口と鼻を覆う。

③しっかりと手洗いをする

・外出後や食事前など、こまめに手洗いをする。
・手のひら、手の甲、指先、指の間や手首までしっかりと洗う。

流水やせっけんを使った手洗いで、手指についたウイルスを除去することができます。

＜インフルエンザを予防する生活＞

インフルエンザ予防のため、規則正しい生活を送り、体の抵抗力を高めることも大切です。

①栄養と睡眠を十分にとる

・１日３食バランスのよい食事を心がける。
・十分な休養をとる。

②室内の湿度を保つ

・特に乾燥しやすい室内では、こまめに換気（１時間に１回程度）をする。
・加湿器などを使って、適切な湿度（50～60%）を保つ。

空気が乾燥すると、ウイルスの働きが活発になるだけでなく、のどの粘膜の防御機能が低下してウイルスが侵入しやすくなります。

＜予防接種はかかりつけ医と相談のうえ、受けましょう＞

流行前に予防接種を受けておくと、インフルエンザを発症する可能性を減らし、発症したとしても重症化を防ぐことに有効であると報告されています。ワクチンは流行によって変わるため、毎年予防接種を受ける必要があります。

池田町では、①65歳以上の方、②60歳以上65歳未満の方で心臓や腎臓、呼吸器に重い病気のある方など（身障１級程度）を対象に、インフルエンザ予防接種を実施しています。詳しくは13ページをご確認ください。

●体調がすぐれない場合は・・・

①早めに医療機関に受診する

・体調がすぐれない場合は、医療機関に事前に電話で相談のうえ、早めに受診する。

インフルエンザは症状が急速に進行するため、発症後すぐに適切な治療を開始することが大切です。

②十分な休養を

・インフルエンザと診断されたら、医師の指示どおりに薬を服用する。
・安静にして、十分な休養をとる。
・水やお茶、スープなど飲みやすいもので水分を十分補給する。

③周囲にうつさない配慮を

・家族への感染を避けるため、できるだけ家族と別の部屋で療養する。
・咳やくしゃみなどの症状がある時は、マスク着用や咳エチケットを徹底する。
・感染した人だけでなく、他の家族もマスクを着用する。
・看病する人は、できるだけ限られた人（できれば１人）に決めておき、看病のあとはこまめに手を洗う。

食生活を考えよう

食生活改善協議会

●鯖缶と大根の煮物

〈材料〉４人分

鯖みそ缶	1缶（300ｇ）
大根	４００ｇ
酒	大さじ１
水	５００ml

作り方

①大根は皮をむき、１cm幅の半月切りにする。
②大根、鯖缶の缶汁、水、酒を鍋に入れ、大根が柔らかくなるまで煮る。
③残しておいた鯖の身を加え、ひと煮立ちさせ、火を止める。

一人分の栄養価　エネルギー　207kcal　食塩相当量　0.8ｇ

一口メモ　災害時の“食”の備えは大丈夫ですか？災害直後はご飯類やパンなど炭水化物ばかりになりがちです。備蓄品の中に魚の缶詰などをストックしておくと、栄養バランスも整い易いです。