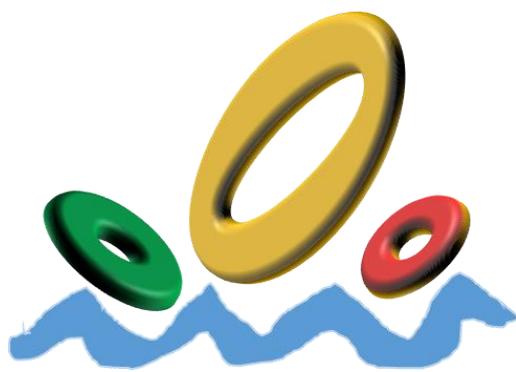


健康シツプ



これから
未来の健康に乾杯！

2019年 Vol.5

皆さん こんにちは。

平素より「健康シツプ」をご愛読いただき、ありがとうございます。

舟入市民病院で今年度初めて“健康まつり”を10月5日（土）に開催しました。健康講座で内科・小児科医師より講演、桑原るみ子先生を招いて「笑うヨガ 笑いと健康 一笑う門には福来たるー」、「親子でふれあうベビーマッサージ」を開催しました。体験コーナーでは白衣体験、姿勢チェッカー、ハンドマッサージを行い、薬剤師・栄養士による相談コーナーも行い地域の方にお越しいただきました。



今年度も引き続き近隣の公民館にて「健康サロン」も行っています。

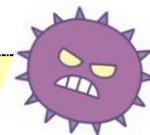
今回は『インフルエンザ』についてお話をさせていただきたいと思います。

Q1. 「インフルエンザ」と「普通のかぜ」ってどう違うの？

	インフルエンザ	普通のかぜ
		
発症時期	冬季に流行	1年を通じて散発的
主な症状	全身症状	上気道症状
症状の進行	急激	ゆるやか
発熱	高熱（38℃以上）	通常は微熱（37～38℃）
悪寒	強い	軽い
主症状（発熱以外）	咳 喉の痛み 鼻水 全身倦怠感 食欲不振 関節痛 筋肉痛 頭痛 など	くしゃみ 喉の痛み 鼻水 鼻づまりなど

Q2.インフルエンザの感染経路は？

感染種類	感染経路
飛沫感染	咳やくしゃみなどによって飛沫によって感染
接触感染	飛沫が手や物品に付着し、そこから間接的に接触感染



Q3.どうやって予防する？

- ✓ ワクチン接種：流行前にワクチン接種
- ✓ マスクの着用：インフルエンザウイルスの入り口となる、鼻や口を覆うマスクを着用
- ✓ 手洗い：どこにウイルスが付着しているかわからないので、手洗いを徹底する
- ✓ 帰宅後のうがい：気をつけていても、口やのどにインフルエンザウイルスが侵入する可能性はあるので、帰宅後は必ずうがいをする
- ✓ 適度な湿度の保持：空気が乾燥すると、軌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
加湿器などを使用し、適切な湿度（50～60%）を保つ
- ✓ 十分な休養とバランスのとれた栄養摂取
- ✓ 人混みを避ける



Q4.かかったかもしれないと感じたら？

- ✓ 医療機関を受診
- ✓ 外出を控え、職場や学校へ行かないように
- ✓ 咳やくしゃみなどの症状があるときはマスクを着用する



Q5.ワクチンを打ったら、インフルエンザにかからない？

インフルエンザワクチンを打っても、完全にインフルエンザにかからないということはありません。それでも比較的軽症で回復するため、ワクチンを接種することは大いに意味のあることです。特に抵抗力の弱いお年寄りや基礎疾患をお持ちの方は、アレルギーなど特別な理由がない限り、流行する前に毎年受けておく方がよいと思います。



予防してインフルエンザから自分を守りましょう

❖ お問い合わせ ❖ (082) 232-6150 (健康管理センター直通)

