

インフルエンザ予防と対策

今年もまた、インフルエンザの季節がやってきました。インフルエンザは、せきや痰などの呼吸器の炎症や発熱など、かぜとよく似ていますがその症状は重く、重症化することもある病気です。早めの予防対策と、かかったかなと思ったら早期の病院受診を心がけましょう。



インフルエンザってどんな病気？

毎年冬になると流行するインフルエンザは、インフルエンザウィルスの感染によって起こります。

インフルエンザは、突然の高熱、全身のだるさ、頭痛、関節痛、筋肉痛等全身症状が現れることが特徴です。

流行性疾患であるインフルエンザは、日本では例年、12月から3月にかけて季節性インフルエンザが流行します。

体力のない乳幼児や高齢者では肺炎を併発するなど、重症化することも少なくありません。死亡に至るケースさえあります。



インフルエンザの予防対策

インフルエンザの予防対策で効果的なものは、インフルエンザワクチンの「予防接種」を受けることです。予防接種を受けると、インフルエンザにかかっても、重症化が防げます。ただし、すべてのインフルエンザウィルスに対応している訳ではないので、注意が必要です。

日常生活では、外出後の手洗い・うがいを徹底して予防しましょう。

また、流行時はウィルスを避けるため、できるだけ繁華街や人ごみへの外出を控えるようにしましょう。もし外出するときはマスクを着用しましょう。室内の湿度は50から60%に保ちましょう。また、バランスのよい食事と十分な睡眠をとり、疲労を避け、体の抵抗力を高めるようにしましょう。



かかったかな？と思ったら！

急な発熱などの症状から、インフルエンザにかかったかなと思ったら、早めに医療機関を受診して、治療を受けましょう。

基本的に水分をしっかり摂って安静にし、十分な休養をとりましょう。家族など周囲にうつさないためにマスクをつけましょう。

薬を使う時には、医師や薬剤師の指示に従い正しく使用してください。薬を使用していて何か異常だなと感じるような場合は、すぐに医師・薬剤師などに相談してください。

村では、65歳以上の高齢者及び乳幼児等にインフルエンザ予防接種の助成を行なっています。

助成対象者の方で、個別に予防接種を行い医療機関の領収書等をお持ちの方は、いきいき健康推進課で、償還払いを受ける事ができますので早めに手続きをさせていただきますようお願いいたします。

問い合わせ先 **いきいき健康推進課** 電話 **0175-28-5800**