

まるせっぷクリニック便り

JA 北海道厚生連
まるせっぷ厚生クリニック

TEL47-3131 FAX47-3134

北海道厚生連イメージキャラクター
コウセイくん



No. 16

インフルエンザについて

毎年、涼しくなってくるとインフルエンザが流行りはじめます。高熱や関節の痛みなどを伴い、人によっては重症化するおそれもあります。今季のインフルエンザは例年より早く流行りはじめています。流行を防ぐためには、原因となるウイルスを体内に侵入させないことや周囲にうつさないようにすることが重要です。インフルエンザはとても感染力が強く、爆発的な流行がみられることがあります。インフルエンザの感染を広げないために、一人一人が「かからない」「うつさない」対策をしましょう！

インフルエンザと風邪の違いは？

インフルエンザと風邪は、のどの痛みや咳などよく似た症状がありますが、風邪とインフルエンザは、症状も流行の時期も違います。

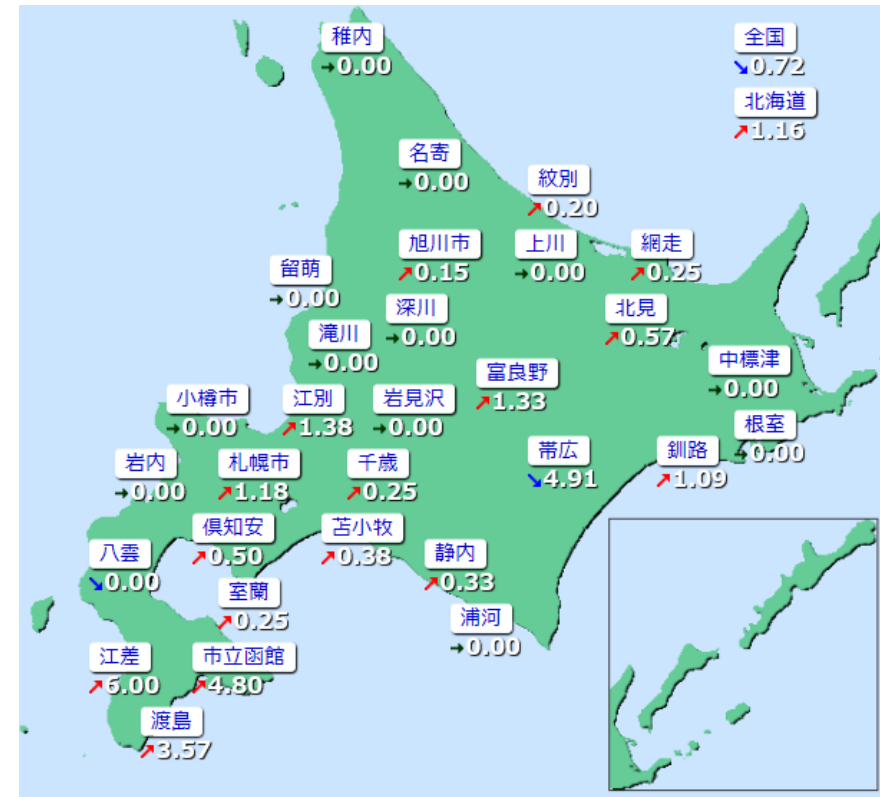
インフルエンザは、インフルエンザウイルスが体内に入り込むことによって起こります。インフルエンザのウイルスには、A型、B型、C型と呼ばれる3つの型があり、その年によって流行するウイルスが違います。これらのウイルスのうち、A型とB型の感染力はとても強く、日本では毎年約1千万人、およそ10人に1人が感染しています。インフルエンザにかかっても、軽症で回復する人もいますが、中には肺炎や脳症などを併発して重症化してしまう人もいます。



インフルエンザ

風邪

	インフルエンザ	風邪
発熱	38度以上の発熱	発熱
全身症状 (頭痛、関節痛、筋肉痛など)	あり	なし
局所症状(のどの痛み、鼻水、くしゃみ、咳、など)	あり	あり
急激に発症	あり	比較的ゆっくり発症
流行の時期	12~3月(1月~2月がピーク) ※4月、5月まで散発的に続くことも	年間通じて 特に季節の変わり目や疲れているときなど



インフルエンザマップ

2019年第42週(10月14日~10月20日)
表示項目について
「数値」は定点当たり報告数です。

先週との比較表示について

- ▲ 増加表示
- ▼ 減少表示
- 増減なし表示

遠軽町は紋別保健所の管轄です

詳しくは
北海道感染症情報センターホームページへ！

<http://www.iph.pref.hokkaido.jp/kansen/index.html>

インフルエンザから身を守るためには？

正しい手洗い

ウイルスの体内侵入を防ぐためには・・・

- ・外出先から帰宅時や調理の前後、食事前などこまめに手を洗う
- ・ウイルスは石けんに弱いので石けんを使い、指や爪の間までよく洗う

予防接種を受ける

インフルエンザを発症した後、多くの方は1週間程度で回復しますが、中には肺炎や脳症等の重い合併症が現れ、重症化してしまう方もいます。インフルエンザワクチンを打つことで発症の可能性を減らすことができ、また最も大きな効果として、重症化を予防することが期待できます。ワクチンを打っていてもインフルエンザにかからないというわけではありません。

普段の健康管理

インフルエンザは免疫力が弱っていると、感染しやすくなりますし、感染した時に症状が重くなる恐れがあります。普段から十分な睡眠とバランスのよい食事を心がけ、免疫力を高めていきましょう。

適度な温度を保つ

空気が乾燥すると、のどの粘膜防御機能が低下します。乾燥しやすい室内では加湿器などを使って適度な湿度(50~60%)を保つことも効果的です。

正しい手洗いや普段の健康管理、
予防接種で感染を防ごう！



みんなのギャラリー



インフルエンザの予防接種を開始しています！

予防接種料金 : 1回目 3,200円
2回目 2,000円

(2回目は小学生以下の方が対象です)
助成金対象 : 遠軽町の住民で接種時に
13歳未満の方、65歳以上の方は
接種1回につき1,300円助成
生活保護の方は全額助成

※予約制 受付窓口、又はお電話にてご予約下さい。