

インフルエンザと予防

下仁田厚生病院

薬剤部

今回はインフルエンザと予防についてお話しします。まだ秋、早いのではない方もいそうですが、今から準備しておいた方が良いでしょう。これからその解説をしていくことにします。

1. ウイルスの種類

A、B、Cの3つの型があり、毎年流行を起こすのはA型とB型で、中でも大流行を起こすのはA型です。

2. 流行シーズン

通常日本では、毎年11月下旬から4月にかけて流行しています。

3. どのようにうつるか

発病する前日から発病後3〜7日間程度は感染力があるといわれています。インフルエンザ患者の咳やくしゃみなどと同時にウイルスが小さな飛沫(しぶき)となって空気中に飛び散り、これを周りの人が吸い込むことや、ウイルスがついた手で、目や口を触ることで感染します。しかし、感染しても、必ず発病するとは限りません。飛沫はおおよそ2m飛ぶとされてい

ます。

4. どうすれば予防出来るか

流行前にインフルエンザワクチンを接種
インフルエンザが流行したら…

- ① 人込みや繁華街への外出を控える
- ② 外出時にはマスクを利用
- ③ 室内では加湿器などを使用して適度な湿度(50〜60%)に
- ④ 十分な休養、バランスの良い食事
- ⑤ 日ごろからバランスの良い食事と十分な休養をとり、体力や抵抗力を高める
- ⑥ うがい、手洗いの励行

5. インフルエンザの健康被害

インフルエンザは突然の高い熱と、強い全身症状が特徴です。発症する人の多くは15歳以下の子どもです。主に幼児では脳症などの合併症の報告も出ています。一方、死亡者のうち圧倒的多数を占めるのは、65歳以上の高齢者です。喘息や心臓病などの慢性の病気が悪化したり、インフルエンザそのものが重篤な状態に陥る危険があるので注意が必要です。

6. 診断・検査

診断迅速法・血清抗体検査・ウイルス分離検査・PCR検査があり、一般的には「迅速診断キット」と呼ばれる小さな検査器具を使い、鼻からの吸

引液や洗浄液、拭い液(ぬぐいえき)、喉からの拭い液など(検体)を取って、ウイルスがいるかどうかを調べます。

A型とB型のどちらも検査することができ、15分以内で結果を得ることが可能で診察の現場では広く使われています。ただし、発症直後に検査した場合などでは検体の中にあるウイルスの量が少ないために、感染していても陰性になる場合があります。

7. 治療

インフルエンザの治療の基本は、症状を緩和するための対症療法と、抗インフルエンザウイルス薬による治療です。特に喘息や心臓病など慢性の病気を持つている人がインフルエンザを疑う場合は早めに医療機関を受診しましょう。また、体力や抵抗力を高めるための生活習慣や家庭看護(一般療法)も大切です。

予防に関しては色々な選択肢があるので、皆様もこの冬に備え、今から予防を意識してみたいかがでしょうか。



10月20日(月)〜26日(日)は、

「秋の行政

相談週間」です。

「ぎきます、とどけます、あなたの声を行政に」

行政相談委員は、国民の身近な相談相手です。

行政相談委員は、皆さんの相談相手として、国の仕事やそのサービス、手続きの関する苦情などの相談をお受けし、助言や関係行政機関に対する通知などを行います。たとえは…

・国民年金や厚生年金の被保険者の受給資格について教えてください。

・道路の案内標識に分かりにくいものがあるので改修してほしい。

・雇用保険制度について、社会の実態に即して改善してほしい。

下仁田町の行政相談委員がご相談をお受けします。

下仁田町を担当している行政相談委員は、

永井 福美さんです。

定例相談は、毎月第一水曜日(祝日の場合は翌週)9時から13時まで公民館3階相談室で開催されます。

65歳以上の希望者を対象に インフルエンザ予防接種費用の一部を助成

高齢者インフルエンザ予防接種は、自己負担金1,000円で接種できます。
予診票は下表の医療機関の窓口に用意してあります。

接種を希望する人は、予診票を受け取り必要事項に記入の上、予防接種を受けてください。

インフルエンザ流行前の接種が効果的ですので、なるべく早めに受けましょう。

- ◎対象者 ・接種当日において満65歳以上の人
・60～64歳で慢性的な心臓・腎臓・肺機能不全、免疫機能に障害があり、身体障害者手帳1級に該当する人
- ◎接種期間 10月1日～12月31日
- ◎接種場所 富岡市甘楽郡委託医療機関(下表のとおり)
- ◎接種方法 ※必ず医療機関に直接電話予約をしてお出かけください。
※富岡市甘楽郡以外の医療機関で接種をする場合は、接種に出かける前に予診票を健康課健康づくり係(下仁田町保健センター内)から受け取ってください。
- ◎接種回数 1回
- ◎接種費用 1,000円(自己負担金)
※生活保護世帯の人は無料になります。接種に出かける前に予診票等を健康課健康づくり係(下仁田町保健センター内)から受け取ってお出かけください。
- ◎持参する物 健康保険証(年齢、住所を確認するために必要)・自己負担金



富岡市甘楽郡インフルエンザ予防接種実施医療機関

	医療機関名	電話番号	住 所		医療機関名	電話番号	住 所
下仁田町	下仁田厚生病院	82-3555	下仁田409		たけべ医院	67-5500	一ノ宮1635
	大沢クリニック	60-3030	馬山5915-1		田村医院	64-2065	七日市1662-2
	佐藤医院	82-2127	下仁田550-2		富岡・成清医院	62-2701	七日市599-6
	本宿診療所	84-2215	本宿3712-3		中島医院	62-1037	富岡1115
富岡市	アライクリニック	62-1521	富岡1423	富岡市	中野整形外科医院	64-1574	富岡953
	石川胃腸科医院	62-1002	富岡77		保阪医院	62-0113	七日市1621
	えのもと整形外科	89-3172	七日市749		細谷医院	62-0388	富岡1048
	大竹外科胃腸科	64-0808	田篠947		細谷クリニック	62-4321	富岡1375
	加藤内科医院	64-0606	田島12-1		宮崎医院	60-1919	下高瀬298-7
	神部医院	62-0058	富岡1122		村田内科医院	62-2053	一ノ宮162-1
	久保田クリニック	89-1160	中高瀬138-1		ゆうあい整形外科	67-5211	曾木543-1
	小泉医院	62-0039	富岡891		和田クリニック	67-5522	七日市450-1
	香内医院	62-3210	七日市555-1		安藤医院	74-7717	福島110-5
	こすげレディースクリニック	62-0275	富岡1494-1		奥村クリニック	74-7182	福島750-2
	コマチクリニック	62-5011	相野田469		小幡医院	74-2018	小幡966
	阪本耳鼻咽喉科医院	62-0122	富岡1078		こがはらクリニック	70-4066	白倉622-1
	須藤医院	63-1461	七日市1083-1		篠原整形外科医院	74-2227	福島1151
	西毛病院	62-3156	神農原559-1		庭谷クリニック	89-4005	庭谷468-1
	高井クリニック	60-1500	富岡3074-1		原医院	74-5656	金井453
	滝田医院	62-2511	富岡1473-8		南牧村	大沢クリニックなんもく分院	60-3030



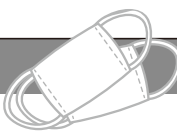

【問い合わせ先】 健康課健康づくり係(下仁田町保健センター内) ☎82-5490

シリーズ「お元気ですか」(健康しもにた21)

インフルエンザを防ぐ基本のルール



空気が乾燥してきました。かぜや季節性インフルエンザの流行シーズンです。感染症予防の基本対策は共通で、手洗い・うがい・マスクです。基本のルールを守り、感染症予防対策を始めましょう。

<h3>1. 手洗い</h3>  <ol style="list-style-type: none"> ①水で手を濡らし、石けんをつけてよく泡立てます ②手のひらと甲を洗います(5回ずつ) ③指のあいだを洗います(5回ずつ) ④親指のまわりと手の側面も忘れずに(5回ずつ) ⑤爪・指先を洗います(5回ずつ) ⑥手首を洗います(5回ずつ) <p>流水で十分にすすいで清潔なタオルやペーパータオルで手をふき、乾燥させましょう。</p>	<h3>2. うがい</h3>  <ol style="list-style-type: none"> ①口の中の汚れを取るように、ブクブクうがいをします(1回) ②いったん水を吐き出します ③もう一度口に水をふくみ、のどの奥までしっかりと、ガラガラうがいをします(3回)
<h3>3. マスクのつけ方と外し方</h3>  <p>つけ方</p> <ol style="list-style-type: none"> ①上部を鼻筋に合わせる ②鼻・口・あごをおおう <p>外し方</p> <ol style="list-style-type: none"> ①ひもを持って顔から外す ②マスク表面には触れずに捨てる 	<h3>○身につけておきたい習慣</h3>  <ol style="list-style-type: none"> ①栄養バランスのとれた食事や十分な休養をとるなどして、体力・抵抗力を高める ②持病の管理をして体調を整え、感染リスクを下げる ③必要なワクチン接種を受ける ④咳エチケットを守る

咳エチケット

- ◆咳やくしゃみをするときはティッシュペーパーなどで口や鼻を押さえ、他の人から顔をそむけて1~2m以上離れましょう。ティッシュペーパーなどが無いときは、手よりも周囲に触れにくい曲げたひじあたりで押さえましょう。
- ◆鼻水や痰はティッシュペーパーに出し、すぐにふたつきのゴミ箱に捨てて、手洗いをしましょう。
- ◆マスクを正しく着用し、周囲の人や咳をしている人にマスクの着用をすすめましょう。できれば透過性の低い不織布製のマスクを。

【問い合わせ先】 健康課保健係(保健センター内) ☎82-5490

10月から高齢者肺炎球菌の予防接種が定期接種になります。

肺炎球菌とは、肺炎などの原因となる病原菌です。とくに、高齢者は免疫力の低下に伴い肺炎にかかりやすく重症化しやすいといわれています。肺炎球菌ワクチンは1回の接種により免疫は少なくとも5年間は持続するとされています。

接種を希望の方は、保健センターまで予診票を受取りにいらしてください。

- 対象者** 下仁田町に住所を有し、過去に肺炎球菌(23価)未接種者で
- ①65歳、70歳、75歳、80歳、85歳、90歳、95歳、100歳、101歳以上になる方(平成26年度末日)
 - ②60歳~65歳未満で心臓・腎臓・呼吸器・ヒト免疫不全機能障害を有する方で身体障害者手帳1級の方(平成26年度末日)
- 場 所** 指定医療機関(予診票配布時にお知らせします)
- 接種費用** 自己負担 2,000円
※生活保護世帯の人は無料になります。接種に出かける前に予診票等を保健センターで受取ってください。
- 持 ち 物** 健康保険証(年齢、住所を確認するために必要)
- 接種方法** 対象者には保健推進員を通じて10月下旬にご案内の通知がいきますので、接種を希望される方は予診票を受取りに保健センターまでお越しください。なお、それ以前に接種したい方は、ご連絡ください。
- 注意事項** 指定医療機関へは、必ず予約を取った後に来院して接種して下さい。一度でも任意接種又は、全額自己負担で行った方は、対象外になりますのでご注意ください。肺炎にかかった方でもワクチンの型(ポリサッカライド)のすべてに罹患したと見なせないのので、対象になります。

~任意接種も継続して行います~
定期接種対象外の方で
65歳以上の方
(今までに一度も受けていない方)
が対象になります。
※保健センターまで、印鑑と健康保険証を持参して、申請にいらしてください。
接種当日は、接種費用2,000円がかかります。

【問い合わせ先】 健康課健康づくり係(保健センター内) ☎82-5490

地域包括支援センターについて

◎『1人1人が住み慣れた町で、最後までその人らしく生きる事』を目的に、介護保険制度の下に介護予防や、地域の高齢者の総合的な相談の拠点として、地域包括支援センターが設置されております。

◎業務内容

高齢者の……

- ①介護や健康のこと 【介護予防ケアプラン・介護予防など】
- ②さまざまな相談 【介護の悩みや日常生活で不安な事など】
- ③権利を守ること 【消費者被害相談・虐待対応・成年後見相談など】
- ④暮らしやすい環境 【専門職による訪問・介護機関等との連携による支援など】

※お気軽にご相談ください。

問合せ先 下仁田町地域包括支援センター(役場健康課)電話 ☎0274-70-3012

平成26年度胃がん集団検診のお知らせ

今月で今年度の胃がん検診が終わります。まだ受診されていない方は、土曜日にも実施しておりますので、是非ご利用頂きましてご自身の健康管理にお役立て下さい。

【対象】 平成26年4月1日現在 40歳以上74歳以下の方

【受診料】 500円

【検査方法】 胃レントゲン間接撮影(バリウム)検査

検診日	会場	対象地区	受付時間
10月 4日(土)	保健センター	旭町区・東町区	午前7時30分～10時
10月 7日(火)	保健センター	川井区・吉崎区・栗山区	午前7時30分～10時

※対象地区の日程で都合が悪い方は、都合のよい会場で受けて下さい。

♡妊婦さん・今年40歳の方の歯科健診♡

～お手元の受診券をご活用ください～

妊娠期は、唾液がねばねばしたり、お口の中が酸性に傾き易くなり、むし歯や歯周病が起きやすくなります。出産に備えてしっかりケアしましょう。

40歳は、むし歯に加え、進行した歯肉炎で歯を失い始める時期です。

一生自分の歯で楽しく食べるために、プロフェッショナルケアをご経験ください。

無料で受けられるこのチャンスを生かしましょう♡

対象 ○妊婦さんには、妊娠届出時に受診券を発行します。

○40歳の方(平成26年4月1日現在)へ受診券を送付済みです。

受診方法 委託歯科医院に、ご都合の良い日をご予約ください。

無料で、健診とプロのブラッシングが受けられます。

受診時期 妊婦さんは安定期に入ってから、ご出産前に。

40歳の方は、有効期限(平成27年1月末日)がありますので、お早めにお受けください。

問合せ先 健康課 保健係(保健センター内) ☎82-5490



群馬県不正軽油撲滅宣言!

「売らない」、「買わない」「作らない」

群馬県不正軽油撲滅対策協議会

不正軽油110番 027-231-2801

前橋行政県税事務所 軽油広域調査係