

平成 29 年

職別保健師だより 12月号



京都府建設業職別連合国民健康保険組合

被保険者の皆様こんにちは。職別国保の保健師です。

寒さの厳しい日が続いていますが、体調は崩されていませんか？「冷えは万病のもと」ですので、防寒対策をしっかりと行い、あわせて外出後の手洗い・うがい、十分な栄養摂取・睡眠も意識して続けていきましょう。

また、寒いと体もかたくなりがちですので、特に現場に出られる方は、軽いストレッチで体をほくしてから作業に入るなど、けが防止にも十分気をつけてください。

さて今回は、これから本格的な流行が心配される「インフルエンザ」についてお伝えします。



インフルエンザを予防しましょう！

Q1 インフルエンザと風邪はどう違うの？

【 インフルエンザと風邪の違い 】

局所的に症状が出ます。

インフルエンザ	風邪
<ul style="list-style-type: none"> ・ 38℃以上の発熱 ・ 関節痛 ・ 筋肉痛 ・ 全身のだるさ ・ 風邪症状 (のどの痛み・鼻水・せきなど) など 	<ul style="list-style-type: none"> ・ のどの痛み ・ 鼻水 ・ くしゃみ、せき ・ 発熱 (インフルエンザほど高くない) など

全身に症状が出ます。

症状が比較的急速に現れます。また一般的に、インフルエンザ発症前日から発症後3～7日間は鼻やのどからウイルスを排出するといわれているため、ウイルス排出期間は外出を控える必要があります。



Q2 インフルエンザにかからないためには...？

● 流行前のワクチン接種

インフルエンザワクチンには、

- ◎ 感染後に発症する(症状が出る)可能性を低くする効果
- ◎ 発症した場合の重症化を防止する効果 があると報告されています。



● せきエチケット

インフルエンザの主な感染経路は、せきやくしゃみの際に口から出る小さな水滴(飛沫^{ひまつ})による飛沫感染です。そのため、飛沫を浴びないようにすればインフルエンザに感染する機会は大きく減少します。



「せきエチケット」とは…?

- ☆ 普段から、せきやくしゃみを他の人に向けて発しない。
- ☆ せきやくしゃみが出るときは、できるだけマスクをする。とっさのせきやくしゃみの際にマスクがない場合は、ティッシュや腕の内側などで口と鼻を覆い、顔を他の人に向けない。
- ☆ 鼻水・痰などを含んだティッシュはすぐにゴミ箱に捨て、手のひらでせきやくしゃみを受け止めた時はすぐに手を洗う。

インフルエンザウイルスに感染していても、全く症状が出ない(不顕性感染)例や、本人や周囲も気付かない軽症の例も少なくありません。

ですので、「もしかしたら感染しているかも」という意識を皆がもって対策していくことが大切です!

● 外出後の手洗い

流水・石けんによる手洗いは、手指などに付いたインフルエンザウイルスを物理的に除去するために有効な方法です。また、アルコール製剤による手指の消毒も、インフルエンザウイルスには効果的です。



● 適度な湿度の保持

空気が乾燥すると、気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。特に乾燥しやすい室内では、加湿器などを使って適切な湿度(50~60%)を保つことも予防に有効です。



● 十分な休養と栄養バランスのとれた食事

十分な休養やバランスのとれた栄養摂取は、体の抵抗力を高めることにつながります。



● 人ごみや繁華街への外出を控える

インフルエンザが流行してきたら、人ごみや繁華街への外出を控えましょう。やむを得ず外出して人ごみに入る可能性がある場合には、マスクを着用しましょう。

Q3 予防接種はいつ頃すればいいの?

日本では、インフルエンザは例年12月~3月に流行し、例年1月~2月に流行のピークを迎えます。インフルエンザワクチンは、接種してから効果が出現するまでに約2週間を要するので、毎年12月中旬までに接種を終えることが望ましいと考えられます。

インフルエンザ予防接種の助成制度をご利用ください

職別国保では、インフルエンザの予防接種費用を助成しています。接種を受けられる場合には、所定の手続きにて申請を行って下さい。

助成制度の詳細いご案内については、こちらをご覧ください。↓

[「インフルエンザ予防接種助成制度のお知らせ」にリンク](#)



インフルエンザをはじめ、感染症の予防は一人ひとりの心がけがとても大切です。「自分がかからない」「周りにうつさない」の両方を意識した行動をとっていきましょう!

