



インフルエンザに気をつけましょう！

例年、12月～3月はインフルエンザが流行する時期です。インフルエンザは感染力が強く、重症化する場合もあるので、乳幼児や高齢者など抵抗力の弱い人が感染すると命に危険を及ぼす可能性があります。

インフルエンザについて正しい知識を持ち、日ごろから感染しないよう予防対策を心がけましょう。

❁ インフルエンザと風邪の違い ❁

	インフルエンザ	風 邪
症 状	38度以上の発熱やせき、のどの痛み、全身の倦怠感や関節の痛みなどの 全身症状	鼻水、のどの痛みなどの局所症状で、インフルエンザほど高熱は出ないことが多い
症状の重さ	重症化すると子どもはインフルエンザ脳症、高齢者は肺炎を引き起こすこともある	重症化することはあまりない

❁ インフルエンザの予防 ❁

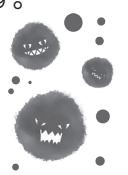
- **外出後の手洗いと消毒**
流水・石けんによる手洗いと、アルコールを含んだ消毒液で手を消毒するのも効果的です。
- **適度な湿度を保つ**
空気が乾燥すると、気道粘膜の防御機能が低下してインフルエンザにかかりやすくなります。加湿器などを使って湿度を50～60%に保つと効果的です。
- **十分な休養とバランスのとれた栄養をとる**
体の抵抗力を高めるために、十分な休養とバランスのとれた栄養摂取を日ごろから心がけましょう。
- **人ごみや繁華街への外出を控える**
特に高齢者、基礎疾患のある人、妊婦、乳幼児などは人混みや繁華街への外出は控えましょう。やむを得ず外出する場合には、マスクを着用しましょう。
- **インフルエンザワクチンの予防接種**
予防接種はインフルエンザの発症する可能性を減らし、発症した場合も重い症状になるのを防ぎます。13歳未満の人は2回接種、13歳以上の人は1回接種となります。



❁ インフルエンザの重症化のサイン ❁

- ◆ **子どもの場合**
 - けいれんしたり呼びかけに答えない
 - 呼吸が早い、苦しそう
 - おう吐や下痢が続いている
 - 顔色が悪い（青色）
 - 症状が長引いて悪化してきた
- ◆ **大人の場合**
 - 呼吸困難または息切れがある
 - 胸の痛みが続いている
 - 症状が長引いて悪化してきた

すぐに受診を!!



高齢者インフルエンザ予防接種費用の一部を助成しています

【実施期間】平成30年12月31日まで

【対象者】次の(1)または(2)に該当する登別市民の方

(1) 接種日に65歳以上の方（65歳になる誕生日の前日から接種可能です。）

(2) 接種日に60歳以上65歳未満で、心臓、腎臓、呼吸器またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能障害（身体障害者手帳1級相当）のある方

【実施場所】登別・室蘭市内で高齢者インフルエンザ予防接種を実施している医療機関

【接種料金】1,500円（1年に1回のみ）

※登別市国民健康保険・後期高齢者医療制度に加入している方、市民税非課税世帯の方、生活保護世帯の方は無料です。なお、無料になる方は確認書類が必要となります。詳しくはお問い合わせください。

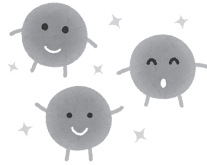


「風邪予防の食事」＝「バランスの良い食事」

寒い季節になると空気が乾燥し、ウイルスが繁殖しやすくなります。体が冷えたり、栄養バランスの偏った食事を続けたりすることは風邪の原因となります。風邪は適切な生活習慣と主食・主菜・副菜のそろったバランスのよい食事で予防することができます。風邪を引きにくい体をつくり、冬休み・クリスマス・お正月と楽しい行事が多い季節を健康に過ごしましょう。

副菜(野菜)

野菜や果物に含まれるビタミン類は、のどや鼻の粘膜を守ります。ネギ・ショウガや唐辛子などの香辛料は体を温める働きがあります。



主菜(肉・魚・卵・大豆製品など)

たんぱく質は、体を守る免疫物質の材料になります。



主食(ご飯・パン・麺など)

炭水化物はエネルギー源になります。元気よく過ごすためには毎食必ず食べましょう。

みそ汁やスープなど温かい料理は、体を温めて免疫力を高めます。油を追加したり、とろみをつけたりすると温度が冷めにくくなります。

ヒートショックにご注意を！

ヒートショックとは、急激な温度の変化で身体がダメージを受けることです。特に冬期間は、暖かい居間から、寒い浴室・トイレなど温度差の大きいところへ移動すると、温度変化により血圧が急変します。血圧の変動は心臓に負担をかけ、心筋梗塞や脳卒中を引き起こすおそれがあります。入浴中に亡くなるのは、全国で年間約1万人を超えると推測されていますが、原因の多くはヒートショックが影響している可能性があります。住宅内の温度差を小さくすることで、ヒートショックの予防をしましょう。



トイレ・お風呂もあたたかく♪

アイデアでヒートショック予防！

- トイレは暖房便座を使用する
- 脱衣室やトイレを小型の暖房器（温風式）で暖める
- シャワーで浴室全体を暖めておく
- 入浴前に浴槽のふたを開けて浴室全体を暖めておく
- 風呂場の床には、スノコやマットを敷く
- 入浴は40℃未満のぬるめのお湯に入り、長湯を避ける
- 冷え込む深夜ではなく、早めの時間に入浴する
- 心臓病や高血圧の人は半身浴にする
(半身浴で肩が寒いときは、お湯で温めたタオルをかける)

