

ひどい頭痛  
関節いたい、  
インフルエンザ？



# けんこうの 健幸の あしあと

健康は毎日の積み重ねが大切です。  
このコーナーでは、いつまでも健康で幸せな生活を送るために役立つ情報を紹介していきます。今月は、インフルエンザ予防についてご紹介します。

## 📅 今月はインフルエンザ予防

毎年、秋から冬にかけて流行するインフルエンザ。咳やのどの痛みなどの呼吸器症状だけでなく、高熱や全身のだるさ、食欲不振などの全身症状が強く、頭痛や関節痛・筋肉痛などの症状を伴います。  
また、人によっては重症化するケースもあるため、インフルエンザが疑われる場合は早めに医療機関で診察を受けましょう。

### 🩺 風邪との違いは？

風邪はさまざまなウイルスなどによって起こる病気で、症状はのどの痛みや鼻水、くしゃみ、咳などが中心で、強い全身症状はあまりみられません。  
一方、インフルエンザはインフルエンザウイルスに感染することで起こる病気で、風邪のようなのどの痛み、鼻水、咳などの症状もみられますが、38℃以上の高熱、頭痛、関節痛・筋肉痛、全身のだるさなどが比較的急速に同時に現れるという違いがあります。

### ●風邪とインフルエンザはココが違う！

	インフルエンザ	風邪
発症時期	秋から冬流行	1年を通じて発症
症状の進行	急激	緩やか
主な症状	主に全身症状 咳、のど痛、鼻水、 <b>全身のだるさ、 食欲不振、関節痛、 筋肉痛、頭痛など</b>	主に上気道症状 咳、のど痛、鼻水、 鼻づまりなど
発熱	高熱（38度以上）	通常微熱 （37度～38度）

### 📌 感染ルートは主に2パターン

インフルエンザの感染ルートは主に次の2つです。  
せきやくしゃみによる飛沫や接触によってウイルスが体内に入ることによって起こります。

- 飛沫感染……感染している人の咳・くしゃみにより発生した飛沫を吸い込むことで感染
- 接触感染……感染した人が触った直後のドアノブなどに触り、そのまま目、鼻、口に触ることで感染

### 👤 こんな人は特に危険！

次のような方は、インフルエンザにかかると重症化しやすいといわれるハイリスクグループにあてはまります。

- 高齢の方（65歳以上）
- 子ども（5歳未満）
- 妊娠中の方
- 肥満の方
- 基礎疾患のある方

### ♡ まずは感染しない予防が大切です

通常のインフルエンザウイルスや新型インフルエンザウイルスの感染は、せきやくしゃみによる飛沫や接触によってウイルスが体内に入ることによって起こります。  
そこで、普段からウイルスが体内に入るのを防ぐようにしましょう。

- 十分な栄養と睡眠で抵抗力アップ
- 手洗いうがいを心がけましょう
- 手の消毒はアルコール消毒液で
- できるだけ人込みは避けましょう
- マスク等で咳エチケット
- 適度な湿度を保ちましょう



### ●町内では以下の医療機関で予防接種の予約を受け付けています

医療機関名	電話番号
大根占医院	☎ 22-2658
藤崎クリニック	☎ 22-2238
肝属郡医師会立病院	☎ 22-3111
長浜医院	☎ 22-0137
濱畑クリニック	☎ 22-2575
池田診療所	☎ 29-0737
宿利原診療所	☎ 22-0060

インフルエンザ予防接種は町からの助成があります  
インフルエンザワクチンの予防接種には、発症をある程度抑える効果や、重症化を予防する効果があり、特に高齢者や小児、基礎疾患のある方などは重症化しやすいため効果が高いと言われています。  
詳しくは、9月末に自治会使送便で配布している「錦江町インフルエンザ予防接種事業」のチラシをご覧ください。  
町内の医療機関でも予約を受け付けています。1回あたり1500円の助成（1人1回、13歳未満は2回分助成）もありますので、流行する前に早めの予防接種を心掛けましょう。