



インフルエンザに用心

くしゃみ・鼻水・鼻づまり……と
 くれは、「あっ、かぜの症状だ」と
 誰もがピンと感ずる。かぜは、
 私たちの日常生活の中で、最もポ
 пулярな病気と言えます。

しかし、一方では、決定的な予
 防薬や特効薬が見つかっていない
 ことも事実です。

そこで今回は、「万病のモト」か
 らインフルエンザについて考えて
 いきます。

「原因はウイルス！」
 「かぜ」とは、ウイルスの感染に
 よって、くしゃみ・鼻水・鼻づま
 りなどの痛み・発熱などの症状
 を示す、上気道炎の総称です。か
 ぜの80〜90%はかぜウイルス(ラ
 イン・コロナ・RSウイルスなど)
 の感染によるもので、あとの10
 20%は、細菌などの感染・アレルギー
 反応・寒さに対する過剰反応
 などによるものです。

「インフルエンザ」とは、インフ
 ルエンザウイルスという特定の微生
 物によって起こる呼吸器疾患です。
 かぜの症状と区別がつきにくい
 のですが、一般に症状は重く、高
 齢者や乳幼児、基礎疾患がある人
 の場合では重症化しやすい傾向が
 あります。また、肺炎や脳症など
 の合併症が起こることもあります。

「インフルエンザは寒いのが好き？」
 ウイルスは、一般に低温や低温
 度を好むので、寒い時期で空気が
 乾燥していると寿命が長くなりま
 す。そのため、冬はウイルスが元氣
 になり、インフルエンザが発生しや
 すいわけです。

人の側にも寒い時期にかぜをひ
 きやすい原因があります。気道を
 覆う細胞(ウイルスの侵入を防ぐ
 役割をする)の働きが寒さによっ
 て低下してしまつたため、ウイルスが
 侵入しやすくなります。そのうえ、
 人も屋内に集まりがちになりますの
 で、換気が悪い状況に一人でも感
 染している人がいた場合、いつぱ
 んにかぜが広まることになるわけ
 です。

「予防が一番！」
 インフルエンザは、「せきやく
 しゃみに含まれているウイルスや、
 空気中にただよっているウイルスで
 感染します。

そのため、口まわりの人と接触
 する機会が多い私たちは、これら
 のウイルスと無縁で過ごすことは
 できません。

そこで、予防で一番大切なこと
 は、体内に侵入してきたウイルス
 に対して、それと戦う「チカラ」と
 それを、やっつけてしまつ「丈夫な
 体」を、普段から作っておくこと
 が重要です。

- 1 環境を整えよう！
- ・湿度は60〜70%に保てよう。
- ・換気はこまめにしよう。
- 2 質の良い睡眠をしっかりとと
 ろう！
- ・体内時計が狂わないように、

- 12 時前に寝よう。
- 3 体力を保持しよう！
- ・栄養のバランスを考えて！
- ・ビタミンやミネラルもしっか
 りととろう。
- 4 上手にストレス解消を！
- ・オンとオフのスイッチ切り替
 えて、抵抗力アップを！
- 5 うがい、手洗いは大前提！

「特に注意を！」
 インフルエンザにかかると、高
 齢者は「肺炎」や「気管支炎」を、
 乳幼児は「脳炎」や「脳症」を併
 発する恐れがあります。

持病があったり、抵抗力が弱い
 次のような人は、悪化する危険性
 が高いため特に注意が必要です。

乳児・妊産婦・高齢者(65歳以
 上)・慢性肺疾患、心疾患、腎疾
 患、糖尿病などを患っている方、
 免疫不全状態の方など

1月〜2月の流行期前に重症化
 を防ぐため、医師と相談して予防
 接種を行なうことをお勧めします。

ただし、インフルエンザの予防接種
 は任意接種のため、全額自己負担
 で医療機関により接種できますが、
 医療機関によっては接種を行なっ
 ていなかったり、ワクチン不足のた
 め、受けられない場合もあります。

「乳幼児」
 熱があっても元気がよく、食欲
 があるときは心配いりませんが、顔
 色が悪い時・肩で呼吸をしている
 時は早期受診が必要です。

また、水分不足は子供にとって
 は大敵なので、十分に補充してや
 ってください。目安として、おしっ
 この回数(1日に2〜3回)が減る
 と、水分不足の危険信号です。十
 分注意してください。

「妊産婦」
 体力や抵抗力が落ちてくるため、
 1度ひと長引いたら、こじらせ
 たりすることがありますので、十分
 な休養と安静が大切です。薬の服
 用に関しては、医師や薬剤師に妊
 娠中であることを伝え、相談する
 ことをお勧めします。

「高齢者」
 体力・免疫力・防御力とも低下
 しているため、肺炎などの合併症
 を引き起こしやすいです。さらに持
 病を持っている方は特に注意が必
 要なため、体調がおかしい時は内
 服中の薬を持参して、早めに受診
 しましょう。

これといった治療法がない今、
 私たち一人ひとりの予防が一番大
 切です。1月・2月の流行期に備
 え、今日から体調を調べていきま
 しょう。「備えあればつれいなし」
 用心しすぎはありません。

りょうた 巻田太くん (間瀬5) まさみみ 阿部雅史くん (橋 曾) かずの 山上和輝くん (夏 井) こと 金子 誠くん (橋 本) りし 高嶋留利ちゃん (和 3) ゆま 田村祐麻くん (和三田) だい 本間大樹くん (柴) ちか 本間千華ちゃん (橋 本)

Dental healthy Kids

このコーナーでは、3歳児健診でむし歯のなかった子どもたちを紹介します。(11/26 健診より)

ひとり暮らし寝たきり老人等
 寝具をクリーニングします。

ひとり暮らしの老人(お
 おむね65歳以上)及び
 寝たきり老人等の寝具
 を、水洗い、乾燥、殺
 菌、消毒等を援助する
 ことにより、その老人
 の健康管理と家族の身
 体的精神的な負担の軽
 減を図ります。■詳細
 は、役場福祉保健課(☎
 82-5714)または在宅
 介護支援センター(☎
 82-5490)までお問い合
 わせください。

大好評! **ヘルス教室** 「ハーブのある生活」の巻

『栄養・運動・休養』の三大要素を楽しく学ぶ『ヘルス教室』。今年度4回目
 の開催となった先月15日は“ハーブ”をメインに調理実習と講演。

まず、「バジル」を使った調理実習では、一味違ったその出来映えに参加者は
 大満足の様子(料理の内容は16ページで紹介しています。)

続く講演は、湯東村から小野篤子さんを招いて行われました。その中で小野さ
 んは「ハーブは心身のリラクゼーションに最適。皆さんもハーブを通して、もっ
 とコミュニケーションを図ってほしい」などと、その効用について話しました。

その後は、ハーブを使ってリースをつくったり、ハーブティーに舌鼓を打った
 りと教室は終始リラックスした雰囲気。

最後に行われたハーブの苗木が当たる抽
 選会では、3名が幸運を引き当て、ひと
 足早いクリスマスプレゼントに大喜びで
 した。

※なお、次回のヘルス教室の開催は今月
 11日です。お申し込みは福祉保健課(☎
 82-5725)までどうぞ。

▲小野さん(写真中央)の手ほどきを受ける参加者

国民年金は20歳がスタートです!

年金なんて年を取ってからのもの
 と思いませんか。

年金は、老後だけではなく、万一、
 病気やケガで障害が残ったときにも、
 みなさんの生活を守ってくれます。

国民年金の加入と保険料の納付は
 20歳からの義務です。自分自身のた
 めに、家族のために、20歳になっ
 たら国民年金に加入し保険料を納めま
 しょう。

本人が納めることが難しい場合は、配
 偶者や世帯主に連帯納付義務が課せら
 れます。納付義務者が失業などで所得
 がなかったり、著しく所得が低い場合
 は、保険料の免除制度がありますので、
 ご利用下さい。

公的年金制度は現役世代が保険料を
 負担し、お年寄りの生活を支える「世
 代と世代の助け合い」のしくみを基本
 に成り立っ
 ている制度
 です。ご協
 力をお願い
 します。

**国民年金からの
 お知らせ**

住 民 課

☎ 82-5712