

# インフルエンザのワクチン 接種はお早めに！

毎年、世界中で流行がみられるインフルエンザ。日本国内でも例年11月頃から徐々にインフルエンザの感染者数が増え始め、1月頃にピークを迎えます。

インフルエンザの一番の予防法は、予防接種だと言われています。インフルエンザワクチンは、接種後2週間で血中の抗体の量が増え始め、4週間でピークに達し、その効果は5ヶ月ほど持続します。そのため10月からインフルエンザの予防接種が可能となりますが、ウイルスに負けないためにも、予防接種は10月中に受けることが一番効果的です。

## インフルエンザと風邪の違い



風邪の症状は、のどの痛みや鼻水、咳などが中心で、強い全身症状はあまりみられません。また、発熱しても高熱にはなりにくく、重症化することもほとんどありません。

一方インフルエンザは、発症後は普通の風邪のような症状のみ

れませんが、38℃以上の高熱や関節痛、倦怠感などが同時に現れます。通常は1週間前後で軽快しますが、小児ではまれに急性脳症を、また高齢者や免疫力が低下している人は肺炎をとまなうなど、重症になることがあります。

症状	インフルエンザ	風邪
発病	急激	ゆるやか
発熱	通常 38℃以上の高熱	ないか、あっても37℃台
関節痛・体のだるさなど(全身症状)	ある	ないか、あってもまれ
のどの痛み・鼻水など(上気道炎症)	全身症状の後からみられる	最初からみられる
咳	強いことが多い	軽い



## 日常生活の中でできる5つの予防法

- 1 抵抗力を高めるために、十分な栄養とバランスのとれた栄養摂取を日頃から心がけましょう。
- 2 インフルエンザが流行してきたら人混みや繁華街への外出は控えましょう。
- 3 人混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。
- 4 人が多く集まる場所から帰った時は手洗いを心がけましょう。
- 5 加湿器などを使って、部屋の湿度を50%〜60%に保ちましょう。

## インフルエンザにかかってしまったら

- 発症後48時間以内であれば薬を使ってウイルスが増えるのを抑えることができます。38℃以上の高熱が出た場合には病院で受診しましょう。
- 安静にして、十分な休息をとりましょう。熱が下がるまで必要最小限の活動(トイレや食事など)以外は寝ていることが望ましいとされています。
- 発熱中はいつもより多くの水分が体から出て行ってしまうため、こまめな水分補給が必要です。また、食事は食べられる時に食べられる物を口にするようにしましょう。

● ウイルスが増えるのを抑えるために、室温を20℃〜25℃、湿度を50%〜60%に保ちましょう。2時間一回換気することも大切です。

● 発症後3〜7日はウイルスを排出していると言われています。最低でも発症後2日間は自宅で様子をみて、その後外出する際にはマスクを着用しましょう。



## 高齢者等のインフルエンザ予防接種助成

- 対象者 上島町に住所がある方で、次のいずれかに該当する方
    - 65歳以上の方
    - 60歳から65歳までの身体障害者手帳1級を保持する方
  - 助成内容 インフルエンザの予防接種を自己負担額1000円で受けることができます。
  - 期間
    - 町内医療機関や尾道市内医療機関 令和2年1月31日まで
    - 町外の愛媛県内医療機関 10月15日〜12月31日
- ※詳しくは、各家庭に届いたお知らせをご覧ください。

CATV11チャンネルで  
13時・18時放映中!

## 元気アップ体操

### 一すきま時間体操

老後の健康に対して大きな不安を抱くのは、「寝たきり」と「認知症」ではないでしょうか。加齢とともに筋肉量や脳細胞などは減少していくものと、あきらめていませんか。ある研究結果では、少しきつと感じる運動を習慣的に行ったり、体を使ったちょっと複雑な動作を行うことで、いくつになっても筋肉や神経細胞が新しく生まれ変わることがわかっています。

健脳運動は笑顔が一番。失敗してもいいので、楽しく体を動かして、脳の動きを活性化させましょう。

### 耳つまみ・鼻つまみ

- 1 背筋を伸ばし、お腹をへこませる。
- 2 右手で左の耳をつまみ、左手で鼻をつまむ。耳をつまんでいる方の腕が上になるように交差させる。
- 3 一度、交差した腕を開いて、右手と左手を同時に入れ替え、左手で右の耳をつまみ、右手で鼻をつまむ。
- 4 2・3をテンポよく繰り返す



### 上級編

- 左右を入れ替える間に手拍子(1〜3回)を入れる。
- 足踏みも同時に行う。

## 生名保健センター ☎74-0911

はつらつ教室自主活動 ★  
毎週月曜 13:30 ~ 14:30 生名保健センター

いきいき体操 ★  
21日(月) 10:00 ~ 11:30 生名保健センター  
28日(月) 10:00 ~ 11:30 生名保健センター

済生丸巡回診療 ※予約制  
16日(水) 10:00 ~ 15:00 生名港

健康相談 ★  
10日(木) 10:00 ~ 11:00 3分団集会所

おたっしやクラブ ★  
16日(水) 10:00 ~ 12:30 3分団集会所  
17日(木) 10:00 ~ 12:30 西浦集会所

育MEN料理教室 ★  
25日(金) 9:30 ~ 12:30 生名保健センター

## 10月 健康相談・各種教室・健診ガイド

★印は、健康ポイント10P獲得できます

### 弓削保健センター ☎77-3700

健康相談 ★  
8日(火) 9:30 ~ 11:00 せとうち交流館

おたっしやクラブ ★  
10日(木) 10:00 ~ 12:30 久司浦集会所  
16日(水) 10:00 ~ 12:30 弓削開発総合センター  
17日(木) 10:00 ~ 12:30 下弓削中央集会所  
30日(水) 10:00 ~ 11:30 下弓削中央集会所

### 岩城保健センター ☎74-0755

はつらつ教室自主活動 ★  
毎週火曜 10:00 ~ 11:00 岩城保健センター1階トレーニングルーム

健康相談 ★  
4日(金) 10:00 ~ 11:00 岩城総合支所2階  
21日(月) 10:00 ~ 11:00 長江公民館

秋の健診結果説明会 ★  
2日(水) 9:00 ~ 12:00 岩城保健センター

にこにこ広場 ★  
15日(火) 14:00 ~ 16:00 岩城開発センター

5歳児健診 ★  
9日(水) 受付 12:00 ~ 12:30 岩城保健センター

1歳6ヶ月児・3歳児健診 ★  
30日(水) 受付 12:30 ~ 岩城保健センター

離乳食教室 ★  
25日(金) 9:30 ~ 10:30 岩城保健センター

育児教室 ★  
17日(木) 10:00 ~ 11:30 岩城保健センター

### 魚島保健福祉センター ☎74-1120

健康づくり教室「あおぞら」 ★  
11日(金) 14:00 ~ 15:30 地域交流センター

男の料理倶楽部 ★  
17日(木) 10:00 ~ 12:00 魚島保健福祉センター

健康相談 ★  
25日(金) 13:30 ~ 16:00 魚島保健福祉センター