

インフルエンザのシーズンに 知っておきたいこと

インフルエンザのシーズンを迎えます。予防法などを
お伝えします。

季節性のインフルエンザは、毎年秋以降に流行しますが、今年も新しいインフルエンザと重なって流行するものと考えられています。

新型インフルエンザに感染したほとんどの方は比較的軽症のまま数日で回復していますが、なかには重症化するケースもあるので注意が必要です。インフルエンザの感染を拡大させないために、一人ひとりが「かからない」「うつさない」ための予防策を実践しましょう。

《インフルエンザの症状は》

発熱(38度以上)、体のだるさ、せき、のどの痛み、関節痛・筋肉痛、鼻水、頭痛などです。

《新型インフルエンザと季節性インフルエンザの違い》

新型インフルエンザは、ウイルスが変異して動物からヒトへと伝播し、さらにヒトからヒトへと感染が広がっていく病気で、新しい型のインフルエンザ

なので、多くの人は免疫を持っています。

一方、季節性インフルエンザは、毎年流行し、A香港型、Aソ連型、B型などのウイルスが感染して起こります。従来から流行しているため、多くの方がすでに季節性インフルエンザに対して免疫を持っています。

《感染を防ぐためにできること》

感染を防ぐために、一人ひとりが「感染しない」「感染を広げない」ことを意識して、次の予防策を実践しましょう。

★こまめな手洗い、うがいを徹底しましょう

帰宅時や食事の前など、こまめに手洗い(15秒以上)とうがいをしましょう。うがいのはどの乾燥も防ぎます。

★休養とバランスのよい食事を心がけましょう

十分な睡眠とバランスのよい食事を心がけ、体力と抵抗力をつけておきましょう。

《もしかかってしまったら》

もともと健康な人は通常、特別な治療をしなくても回復します。抗インフルエンザウイルス薬は、症状を軽減するので、医師が必要と認める場合は処方されます。もしかかってしまったら外出自粛をしてください。自宅で水分補給と十分な睡眠を心がけ、処方された薬は指示通りに最後まで飲みきってください。多くの人はおおむね1週間程度回復しますが、熱が下がっても1〜2日は自宅で様子をみましよう。

★重症化リスクの高い方は早期受診!!

持病のある左記の方々の中には、治療の経過や管理の状況により、インフルエンザに感染すると重症化するリスクが高いと判断される方がいます。

○慢性呼吸器の病気の方(ぜんそく・在宅酸素を使っているなど)

○慢性の心臓の病気の方

○慢性的腎臓の病気・人工透析をしている方

○糖尿病やステロイド治療などにより免疫機能が低下している方

○妊婦
○乳幼児
○高齢者

予防(こまめな手洗いとうが

い、人ごみを避けること)を心がけてください。また、突然の高熱や咳、のどの痛みなどの症状が出たら、早期に受診してください。

《平成22年度 新型インフルエンザワクチン接種について》

平成22年度のインフルエンザワクチンは、季節性インフルエンザ(A香港型、B型)と新型インフルエンザ(A/H1N1)の3つの成分が含まれ、1本となつているものです。接種を希望される全ての方が受けることができます。接種を希望される方は、下記をご覧になりお受けください。

※インフルエンザワクチンは、重症化や死亡を防止する目的として使用されており、感染防止、流行の阻止などに対する効果が保証されるものではありません。

◇期間 平成22年10月1日〜平成23年3月31日

◇場所 新型インフルエンザ予防接種協力医療機関(予約等あらかじめ電話等で確認してから受けてください)

◇接種回数
13歳未満の方 2回
13歳以上の方 1回
(医師の判断で2回接種の場合もあります)

★咳エチケットを守りましょう
飛沫感染を防ぐために「せき」や「くしゃみ」をするときは周りの人から顔をそむけ、ティッシュペーパーなどで口と鼻をおおってください。ティッシュペーパーはゴミ箱に捨て、そのあとは手をよく洗いましょう。また、マスクを着けることも有効です。



正しい手の洗い方

手洗いの前に
・爪は短く切っておきましょう。
・時計や指輪は外しておきましょう。



流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。



手の甲をのばすようにこすります。



指先・爪の間を念入りにこすります。



指の間を洗います。



親指と手のひらをねじり洗います。



手首も忘れずに洗います。

石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

◇接種費用 栃木市内協力医療機関の場合

※市外の場合は料金が異なる場合がありますので、各医療機関にお問い合わせください。

	接種費用	備 考
1 回目	3,600円上限	65歳以上は4,000円
2 回目	2,550円上限	1回目と異なる医療機関で接種する場合3,600円
予診のみ	1,790円	接種できなかった場合



◇助成対象・助成方法

対象者	1歳以上6歳就学前の小児	65歳以上の方 ^{※1}	市民税非課税世帯および生活保護世帯
助成可能な接種期間	★注意：平成22年10月18日～平成23年3月31日		平成22年10月1日～平成23年3月31日
助成額	1回につき2,000円 2回分助成	1回目のみ3,000円	全額助成
助成方法	☆予診票は各医療機関に用意してあります。必ず電話予約をしてから受診しましょう。		
	市内協力医療機関	接種料金と助成額の差額を医療機関でお支払いください。 1,000円を医療機関にお支払いください。	1. 印鑑をお持ちになり本庁健康増進課および各総合支所健康福祉課で免除申請。 2. 市から確認証を送付。 3. 確認証をお持ちになり医療機関で接種。 4. 接種料金の支払いはありません。
市外医療機関	1. 予診票および助成申請書をお渡しますので、市まで連絡ください。 2. 全額医療機関に料金をお支払いください。 3. 接種後1年以内に領収書・接種済証・申請書を市に提出してください。	1. 予診票および助成申請書をお渡しますので、市まで連絡ください。 2. 全額医療機関に料金をお支払いください。 3. 平成23年4月15日までに領収書・接種済証・申請書を市に提出してください。	

※1 60歳～64歳で心臓・じん臓・呼吸器の機能に障がいのある方、もしくは、ヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能に障がいのある方(身体障害者手帳1級程度)も含まれます。

都	藤	大	本	◇問合せ先
健康福祉課	健康福祉課	健康福祉課	健康増進課	
☎(29)1013	☎(62)1975	☎(45)1081	☎(25)1075	