

写真 = 手洗いうがいを徹底する
黒岩中央保育所の子どもたち

特集

知っておこう！ インフルエンザの 予防と対処方法

お外から帰ったら、
手洗い・うがいをしてね！

インフルエンザと風邪の相違点

	インフルエンザ	風邪
原因	インフルエンザウイルス	ライノウイルス、コロナウイルスなど
感染力	非常に強い	比較的弱い
症状	急な高熱、悪寒、頭痛、関節痛、筋肉痛、下痢	くしゃみ、鼻水、鼻づまり、のどの痛み、咳、痰
潜伏期間	通常1～3日	2～5日程度
重症化	高齢者や乳幼児は重症化しやすい	重症化することは少ない



日本では毎年約1千人(およそ10人に1人)がインフルエンザに感染しています！インフルエンザは流行性があり、流行が始まると短期間に多くの人へ感染が広がります。

広報さかわ

11月号

令和元年11月1日発行

今月の表紙



「たらふく秋まつり」は、たらふく秋まつり実行委員会によって今年も11月3日に開催されます。北見市の物産展をはじめ、園児や小中学生の演奏や発表、地域の方のバンド演奏などが催されます。

PICK UP CONTENTS

- P 3 [特集]
インフルエンザに備えよう！
- P 6 まちの話題
- P 12 人権フェスティバル
- P 13 高北病院
- P 14 子育て・健康応援ページ
- P 17 新たな管理型
産業廃棄物最終処分場について
- P 23 さかわ発明ラボNEWS
- P 28 ボタニカルニュース
- P 29 青山文庫だより & 文芸
- P 31 学校だより-加茂小学校-
- P 32 スポーツ&文化

教えて！保健師さん

健康福祉課
母子保健担当
保健師 濱田さん

妊婦や赤ちゃんは 予防接種を受けても大丈夫？

妊娠中や授乳中のワクチン接種は推奨されていますが、かかりつけの医師にご確認ください！
また、赤ちゃんの接種は生後 6 カ月からできます。13 歳未満の場合は、2 回（2 ～ 4 週間の間隔）接種します。

インフルエンザに係る異常行動とは？

インフルエンザを罹った際は、抗インフルエンザウイルス薬の種類や服用に関わらず、異常行動が報告されています。

<異常行動の例>

- ・突然立ち上がって部屋から出ようとする
- ・興奮して窓を開けベランダに出ようとする
- ・人に襲われる感覚を覚え、外に飛び出す

小児・未成年者がインフルエンザに罹患し自宅療養する際は、少なくとも 2 日間はお子さんを 1 人にせず、一緒にいてあげることが原則です。

<住居外に飛び出させないための対策>

- ・できるだけ 1 階で寝かせる
- ・玄関や全ての部屋の窓の施錠を確実に行う
- ・保護者の目が届く場所で休ませる
- ・窓に格子がある部屋で寝かせる

異常行動の原因は不明です。異常行動の結果、極めてまれですが、転落による死亡事例も報告されています。

咳エチケットについて

- ①インフルエンザに感染した疑いがある時や咳やくしゃみが出ている時は、使い捨てのマスクを着用しましょう。
- ②咳やくしゃみの際は、ティッシュなどで口と鼻を押さえ、他の人から顔をそむけて 1m 以上は離れましょう。
- ③鼻水や痰などを含んだティッシュはすぐにゴミ箱に捨てましょう。
- ④咳やくしゃみを手で防いだ場合には、すぐに手をよく洗うようにしましょう。

自分のために、適切な治療を受け、しっかりと休養しましょう。症状が落ち着いて見えても、しばらくは体内にウイルスが残っています。熱が下がってから 2 日間は、自宅療養が必要です。やむを得ず外に出る場合は、マスクを着用しましょう。

参考：厚生労働省 HP インフルエンザ Q&A

☎ 健康福祉課 生活応援係 電話 22-7705

インフルエンザを 予防するには？

インフルエンザを予防する方法について、
高北病院の川上雅史副院長に教えてもらいました。



高北病院
かわかみまさふみ
川上 雅史 副院長

毎年 12 月から 3 月を中心に全国でインフルエンザが流行します。インフルエンザにかかるると 38℃ 以上の高熱や悪寒戦慄、筋肉痛、咳、全身倦怠感などの症状が急速に出現します。高熱が数日続いたあと徐々に解熱し症状が改善することが多いですが、小児ではまれに急性脳症を、高齢者や免疫力が低下している人では肺炎などを発症し重症化する場合もあります。

適度な湿度

空気が乾燥すると、気道粘膜の防御力が低下し感染しやすくなります。加湿器などで適切な湿度（50 ～ 60%）を保つようにしてください。

外出後の手洗い

ウイルスが付着した手指で自分の鼻などを触って感染をおこします。流水・石鹸での手洗いは手指についたウイルスを除去するのに有効です。

人混みを避ける

インフルエンザが流行しているときは、できるだけ人混みを避けるようにすることも感染予防につながります。

十分な休養とバランスのとれた栄養摂取

体の抵抗力が低下しないように、十分な休養とバランスのとれた食事をするようにしましょう。

流行前のワクチン接種

ワクチン接種をすることで、感染しても発症する可能性を低くする、発症しても重症化を予防すると報告されています。

高北病院からのお知らせ

インフルエンザ予防接種ご希望のみなさまへ

インフルエンザの予防接種を 10 月 21 日（月）から行っています。（平日のみ）金額 2,750 円

インフルエンザの予防接種外来を 11 月 7 日～ 12 月 26 日の毎週木曜日 13 時 30 分～ 15 時 30 分の間に行います。※ご予約やお問合せは、平日の 15 時 30 分～ 17 時にお願いします。なお、予約が無くても予防接種はできますが、お待たせすることがあります。

☎ 高北病院 内科外来 電話 22-1166

当院で実施予定の方には、65 歳以上の方には水色の予診票を、65 歳未満の方には白色の予診票をお渡ししております。必ず実施当日に予診票をご持参ください。

内科と整形外科に通院中の方は予約診療日に内科・整形外科以外の科に通院中の方はその科で予約診療日に接種いたします。

令和 2 年 1 月でも予防接種はできますが、65 歳以上の公費補助は、12 月 27 日（金）までとなります。

高齢者定期予防接種については、広報さかわ 10 月号をご覧ください。

もし、インフルエンザを 発症してしまったら？