

国保の保健師・管理栄養士の

健康だより

発行

東京土建国保組合
健康増進課

新宿区北新宿1-8-16

新型コロナウイルス感染症が流行後、早くも3度目の冬が来ようとしています。今月は冬に流行しやすいインフルエンザについてご紹介します。裏面ではあらためて感染症対策の基本を見直しましょう。

今年はどうなる？ インフルエンザ

新型コロナウイルス感染症流行後、インフルエンザは患者数が減っていましたが、2021年後半から、2022年前半にかけて、北半球の多くの国ではインフルエンザの流行がみられています。

1. この冬は流行の可能性大！

2022年4月後半から、オーストラリアでのインフルエンザ発症が例年を超えるレベルになっています。今後海外からの入国緩和とともに、インフルエンザに対する免疫力が低下している日本では大流行するおそれがあります。



2. A香港型の流行が予想！

中国・オーストラリアで流行しているのがA香港型。A香港型は症状が重く、死亡や入院が増えることが予想され、警戒が必要です。

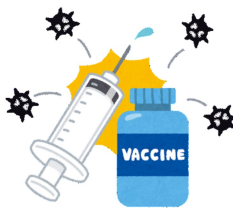
年度内に1人1回、2,000円まで！
インフルエンザ予防接種補助を
ご利用ください

申請用紙は、
土建国保ガイド巻末にとじこみの他、
ホームページ、
下記QRコードから
ダウンロード
できます。



3. ワクチン接種を推奨！

発症予防効果と重症化予防効果が期待できます。ヨーロッパでは、ワクチンで高齢者の入院を抑えられたと報告されています。



日本感染症学会より

Column サル痘^{とう}

今アフリカを中心に「サル痘」が猛威をふるっています。サル痘は英語で Monkey pox と呼ばれており、水ぶくれのような小さな発疹（pox）と高熱が特徴です。

サル痘の間には、1980年に根絶された天然痘（Small pox）があります。天然痘を患った有名人といえば「独眼竜」の異名で知られる戦国大名の伊達政宗。政宗が失明したのは幼少期にかかった天然痘が原因です。

伊達政宗の時代では治療法がなく、神頼みでしたが、現代では治療が可能です。海外渡航歴があったり、ある人と接触したりした後に発疹・高熱などの症状があらわれた場合は病院に相談しましょう。



感染症予防のキホンをおさらい

新型コロナウイルス感染症やインフルエンザなどの感染症対策の基本は、「手洗い」や「マスクの着用」を含む咳エチケットです。

正しい手の洗い方



3つの咳エチケット



正しいマスクの着用



厚生労働省「感染症対策へのご協力をお願いします」より

タバコやめました！

コロナによって肺気腫が見つかったことがきっかけで、国保組合の禁煙事業に申込み、禁煙に取り組んでいた千葉 一郎 副理事長【目黒・造園】に、禁煙状況、禁煙してみたの感想をうかがいました。

5月に事業に申込み、ニコチンガムを使いました。1か月目と3か月目にタバコを吸いたい気持ちが強くなりましたが、5分ほど我慢するとおさまりました。今は近くにタバコを吸う人がいても、吸いたい気持ちは起こりません。

禁煙をしてみてよかったことは、喫煙場所を探さなくていいこと。今まで旅行先のホテルは喫煙ルームを選ぶことで割高になっていましたが、これからはそのお金を別なことに使えるので嬉しいです。



禁煙に成功された千葉副理事長

タバコについて

期間：若い頃から
本数：一日20~30本
銘柄の変遷：
響、hi-lite、いこい、セブンスターを経て、キャスター3mg

事業参加は
こちらから→



東京土建国保では、禁煙対策にとりこんでいます！

今月のキーワード 「風邪をひきやすく治りにくい」

あなたは風邪をひきやすいですか？
喫煙者は、たばこの有害物質が免疫力を低下させるため、ウイルスなどに感染しやすくなります。呼吸器も常にダメージを受けている状態なので、風邪の場合、せきは長引き、痰がたまりやすく、肺炎などに重症化しやすい傾向も。要注意です。

風邪のほか、インフルエンザや歯周病、中耳炎にもかかりやすく重症化しやすいよ。



国保の補助を利用して禁煙チャレンジ！

年2回 (半年に1回)

無料歯科健診が利用できます



お申込は「歯科健診センター」へ！



歯みがきは、歯の健康の基本！毎食後しっかりね。

★編集後記★

11月中旬にハーフマラソンにエンターテインメントしたものの、全くといっていいほど練習できておらず焦っています…編集後記を書いている週末も天気は雨です…無事走り切ることができるのでしょうか…