

国保の保健師・管理栄養士の

健康だより

発行

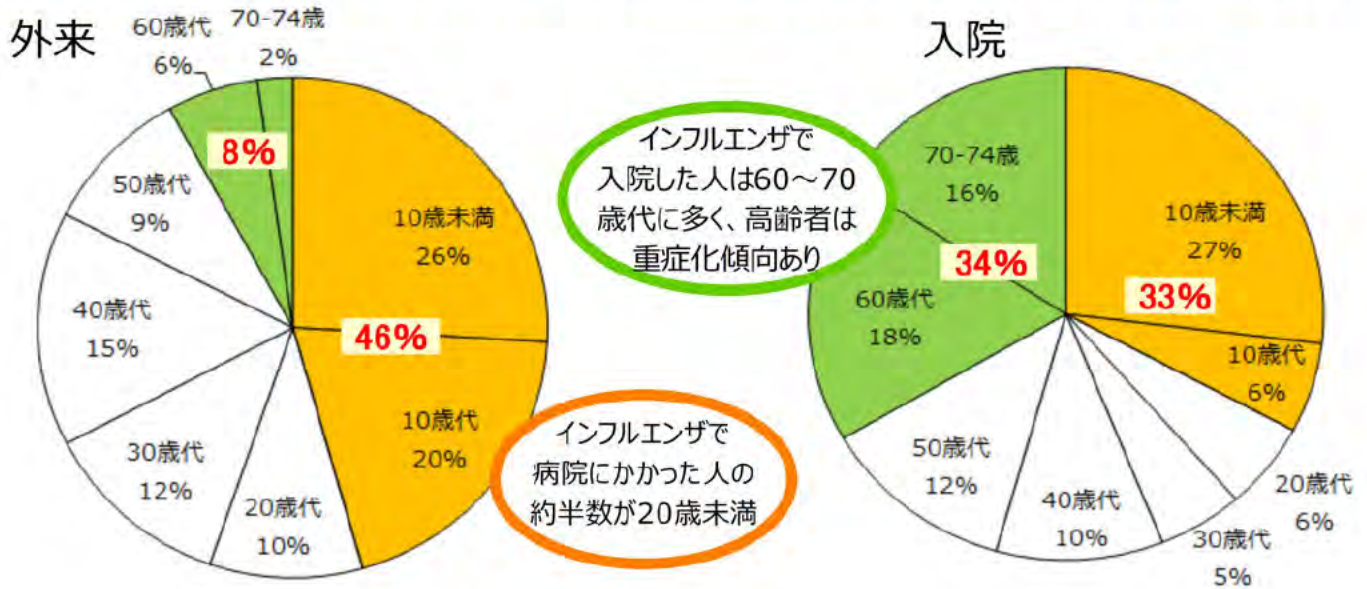
東京土建国保組合
健康増進課

新宿区北新宿1-8-16

インフルエンザ

インフルエンザは、熱やのどの痛みだけでなく、全身のだるさ、関節の痛みなどを伴います。一人ひとりがマスク着用や手洗い、咳エチケットなどの対策をしっかりと、感染を予防しましょう。

東京土建国保のインフルエンザによる受診状況 (2018年度)



インフルエンザに関する診療報酬明細書が確認できた33,070人
(外来のみ32,546人、入院のみ245人、外来・入院どちらも279人) について確認した結果 (東京土建国保 統計システムより)

インフルエンザの特徴を知って早めに受診を

〈インフルエンザとかぜの違い〉

	インフルエンザ	かぜ
症状	38℃以上の発熱 のどの痛み せき 鼻水 頭痛 関節痛 筋肉痛 など	発熱 のどの痛み せき 鼻水 など
発症	急激	比較的ゆっくり
症状部位	強いだるさなどの 全身症状	のど、鼻などの 局所症状
時期	12~3月 (1~2月がピーク)	年間を通じて

〈インフルエンザ重症化のサイン〉

- 呼吸困難、または息切れがある
- 胸の痛みが続いている
- 嘔吐や下痢が続いている
- 症状が長引いて悪化してきた

★早めに医療機関 (内科や小児科) を受診しよう

〈厚生労働省「インフルエンザ1問1答」、政府広報オンラインより〉

インフルエンザの予防と周囲へうつさないために

〈対策①〉 正しい手洗いを

外出後の手には、たくさんのバイ菌がついています。帰宅時や食事前、トイレ後は、正しい手洗いでバイ菌を洗い流しましょう。

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



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。



手の甲をのぼ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します。



手首も忘れずに洗います。

〈対策②〉 マスクの着用



正しい着用方法

鼻と口の両方を確実ににおおう。
 ゴムひもを耳にかける。
 フィットするように調節する。

効果のない着用の例

鼻の部分にすき間がある。
 あごが大きく出ている。

※マスクがないときは、「せきエチケット」を。
 「せきエチケット」: ティッシュやハンカチ、上着のそでなどで口や鼻をおおうこと

〈対策③〉 適度な湿度を保つ

空気が乾燥すると、のどの粘膜のバリア機能が低下します。特に乾燥しやすい室内では加湿器などを使って、適切な湿度(50~60%)を保ちましょう。

〈対策④〉 予防接種を受ける

予防接種を受けることによる最も大きな効果は、インフルエンザにかかった後も、重症化を防いでくれることです。予防接種を受けてから免疫がつくまでに時間がかかるので、1~2月の流行のピークに向けて、12月中旬までに予防接種を受けられるよう、早めに予約をしましょう。

〈政府広報オンラインより〉

〈インフルエンザ予防接種補助〉

国保組合では、組合員と家族を対象に、年度内に1人1回、**一律2,000円の補助**をおこなっています。

申請書は「土建国保ガイド」の巻末またはホームページからダウンロードできますので、支部に申請してください。



★編集後記★

管理栄養士の岩崎です。最近急に寒くなり、まわりで体調をくずしている人が多いですが、皆さまは体調いかがでしょうか。昨年はタイミングを逃し、インフルエンザの予防接種を受けそびれてしまったので、今年は早めに受けたいと思っています。ぜひインフルエンザが流行り出す前に、予防接種を受けましょう。