2026年11月＜第103号＞

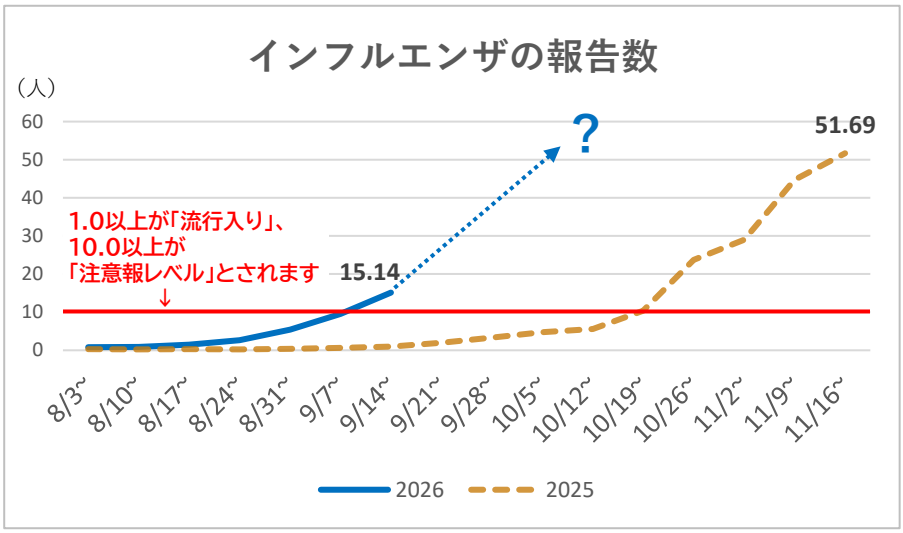
国保の保健師・管理栄養士の 健康だより

発 行
東京土建国保組合
健康増進課
新宿区北新宿1-8-16

朝晩の寒暖差が大きくなり、感染症が流行しやすい季節を迎えましたが、今年はその様相が少し違うようです。自分や周りの大切な人を守るため、流行状況や基本的な予防対策を確認していきましょう。

夏からインフルエンザ？

冬の感染症の代表格であるインフルエンザですが、今年は8月から感染が広がっています。東京都では、8月中旬に流行入りし、9月17日にはインフルエンザ流行注意報を発表しました。例年よりも異例の早さだった昨年と比べても、1カ月以上早い発令であり、今年はより一層の注意が必要です。



左のグラフは、1週間にインフルエンザの患者が1病院あたり何人いたかを示しています。
このままの勢いで増え続けてしまうのかしら…。



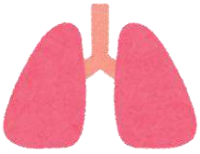
（参考：東京都健康安全研修センター 東京都感染症週報）

気をつけたい合併症

学校では、インフルエンザ発症後5日経過し、かつ、解熱後2日を経過するまで休むのが基本ですが、まれに重い合併症を引き起こすことがあります。「いつもの風邪だから大丈夫」と思わず、体調がすぐれないときは早めの休養と病院の受診を心がけましょう。

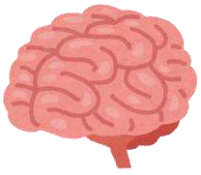
インフルエンザの代表的な合併症

肺炎



インフルエンザ発症から3～7日目の回復期によくみられます。高齢者や持病のある方は特に注意が必要です。

脳症



けいれんや意識障害を起こすことがあり、特に子どもで注意が必要です。
いつもと反応が違うときなどは、119番または病院受診を！

中耳炎（ちゅうじえん）



子どもに多くみられ、耳の痛みや聞こえにくさの原因になります。

ワクチン接種を検討しよう！

ワクチン接種は発症と重症化のどちらも予防できます。
2～18歳の方は鼻から吸うタイプのワクチンも選べます。
かかりつけ医に相談の上、接種しましょう。
国保組合では申請すると2,000円の補助が受けられます。

補助金について詳しくはこちら→



感染症対策を、毎日の習慣に

インフルエンザに限らず、感染症は毎日の生活を少し工夫するだけで対策できます。今日から実践して、習慣にしていきましょう。

感染経路を断つ

病原体を減らしたり、体内に入らないようにします。



手洗い



せきエチケット



換気

免疫力を高める

体の免疫が、病原体が体内に入ることや、発症・重症化を予防してくれます。



ワクチン接種



十分な睡眠



バランスの良い食事



適度な運動

その「せきエチケット」、正しいですか？

多くの感染症では、せき・くしゃみで飛び散る「つば」に含まれる病原体が原因となります。病気の有無に関わらず、せき・くしゃみのときは正しいせきエチケットで周りにうつさないことが大切です。

NG！



×何もしない、手でおさえる

何もしないと２～３ｍ先までつばが飛びます。手でおさえると病原体が手に付き、感染経路となるため注意が必要です。

正しい方法



○マスク、ハンカチ、袖で口と鼻をおおう

マスクの使用が望ましいですが、とっさのときは手以外でおおいましょう。

国保組合の保険事業紹介

がん哲学外来

順天堂大学の樋野教授と、がんについてざっくばらんに語り合う場です。「哲学」と聞くと難しく感じますが、そんなことはありません。がんとの向き合い方、生き方のヒントを得ることができ、きっと心が少し軽くなるはずです。

お申込みなど詳細は二次元コードから。



5分で学べる健康DVDを貸出中！各種会議・学習会にご利用ください。詳しくは、健康増進課(03-5348-2982)まで。

無料の健康・医療・介護・育児相談窓口「けんさぽ24」



気になる症状や受診先を聞きたい！

赤ちゃんが夜中に発熱…どうしよう？

フリーダイヤル【24時間365日対応】

0120-201-099

編集後記

先日与論島へ行き、スキンダイビング、シュノーケリング、SUP、百合ケ浜と海を大満喫してきました♪さらに歌って踊って与論献奉で黒糖焼酎飲んで、すっかり島に魅了されてきました。もうすでにまた行きたい…。移住しちゃおうかな…。