



菜の花だより



新年あけましておめでとうございます



昨年は高根・玉穂地区の皆様において多大なご協力を賜り、誠にありがとうございました。本年もより一層地域との連携を強化し、安心して相談できる機関になれるよう尽力いたしますので何卒よろしくお願い申し上げます。



インフルエンザが猛威を振っています

インフルエンザのQ&A

Q1 インフルエンザと普通の風邪はどう違うのですか？

A:一般的に、**風邪は**様々なウイルスによって起こりますが、普通の風邪の多くは、のどの痛み、鼻水、くしゃみや咳等の症状が中心で、**全身症状はあまり見られません**。発熱もインフルエンザほど高くなく、重症化することはあまりありません。

一方、**インフルエンザは、インフルエンザウイルスに感染することによって起こる病気です。38℃以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛、全身倦怠感等の症状が比較的急速に現れるのが特徴です。**併せて普通の風邪と同じように、のどの痛み、鼻水、咳等の症状も見られます。子供ではまれに急性脳症を、高齢者や免疫力の低下している方では細菌による肺炎を伴う等、重症になることがありますので注意が必要です。



Q2 インフルエンザにかかったかもしれないのですが、どうすればよいのですか？

A:(1) 人混みや繁華街への外出を控え、無理をして学校や職場等に行かないようにしましょう。

(2) **咳やくしゃみ等の症状のある時は、家族や周りの方へうつさないように、飛沫感染対策としての咳エチケットを徹底しましょう。**インフルエンザの主な感染経路は咳やくしゃみの際に口から発生される小さな水滴(飛沫)による飛沫感染です。**たとえ感染者であっても、全く症状のない(不顕性感染)例や、感冒様症状のみでインフルエンザウイルスに感染していることを本人も周囲も気が付かない軽症の例も少なくありません。**したがって、周囲の人とうつさないよう、インフルエンザの飛沫感染対策としては、

- 普段から皆が咳エチケットを心がけ、咳やくしゃみを他の人に向けて発しないこと
- 咳やくしゃみが出ているときはできるだけ不織布製マスクをすること。とっさの咳やくしゃみの際にマスクがない場合は、ティッシュや腕の内側などで口と鼻を覆い、顔を他の人に向けないこと
- 鼻水・痰などを含んだティッシュはすぐにゴミ箱に捨て、手のひらで咳やくしゃみを受け止めた時はすぐに手を洗うこと などを守ることを心がけてください。

*厚生労働省 HP 参照

出張健康相談の日程

1月15日(水) 玉穂第4団地	10:00~11:00
1月15日(水) JA高根	9:30~10:30
2月19日(水) 玉穂第2団地	10:00~11:00

