

# インフルエンザに 注意しましょう！



この日も、これから冬に向けてインフルエンザの流行が心配されます。そこで、インフルエンザの予防と対策についてももう一度確認し、感染の拡大を防止していきましょう。

## インフルエンザとは

インフルエンザは、インフルエンザウイルスが原因で起こる病気です。風邪に比べて全身に症状が強く出るのが特徴です。また、伝染性が非常に強く、高齢者や乳幼児、免疫力が低下している人は、重症化しやすいので、特に注意が必要です。

### 典型的な症状

- 38度以上の高熱
- 頭痛
- 関節痛
- のどの痛み
- せき
- 鼻水 など



### 流行の時期は

インフルエンザは、毎年12月～翌3月に流行します。

インフルエンザは、一たんはやり出すと、短期間に多くの人へ感染が広がります。

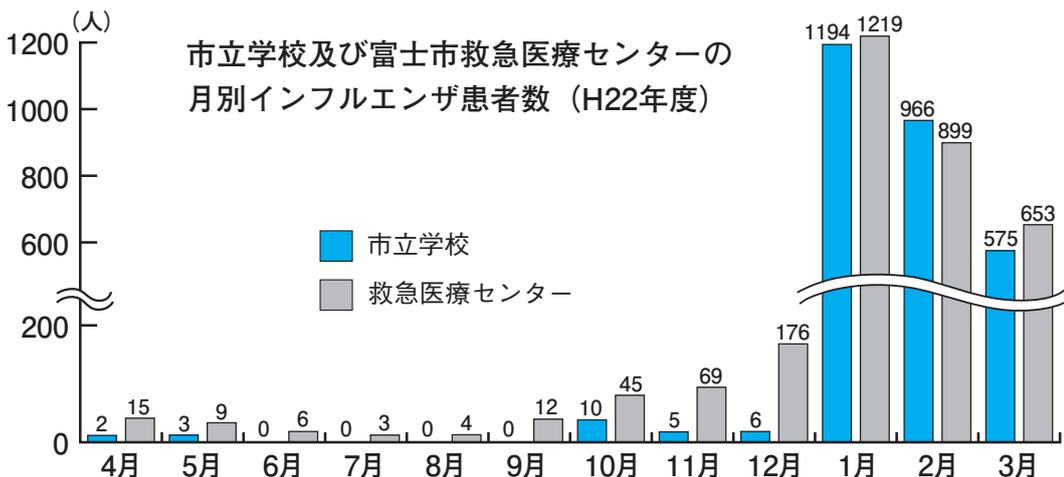
厚生労働省によると、昨年度は国民の12人に1人がインフルエンザで医療機関に受診したと推定されます。

※平成21年度に世界的に大流行を起こした「新型インフルエンザ (A/H1N1)」は、ことし4月から通常の「季節性」として取り扱われています。

## 市内の状況

市内でも富士市救急医療センターや市立学校（小・中学校及び高校）の統計から見ると、これから冬の時期に向けて、インフルエンザ患者がふえていることがわかります（左グラフ参照）。

市立学校及び富士市救急医療センターの月別インフルエンザ患者数（H22年度）





# 確認しよう！インフルエンザの予防・対処方法



## 個人ができる予防対策は…

✓ **小まめに手洗いをしましょう！**  
水と石けんを使って15秒以上しっかりと洗いましょう。  
消毒用アルコールを使えばより効果的です。

✓ **小まめにうがいをしましょう！**  
帰宅時やのどに不快感があるときは、うがいをしましょう。

✓ **人込みに出るとき、せき・くしゃみの症状があるときには不織布製マスクをつけましょう！**

✓ **せきエチケットを心がけましょう！**  
飛沫を防ぐため、せき・くしゃみの際は手やティッシュペーパーなどで口と鼻を押さえます。

## インフルエンザにかかったら…

● **早目に医療機関で受診しましょう**  
抗インフルエンザウイルス薬は、適切な時期（発症から48時間以内）に服用すると効果が期待できます。

● **安静にして、休養をとりましょう**  
特に、睡眠を十分にすることが大切です。

● **水分を十分に補給しましょう**  
スポーツドリンク、お茶やスープなどでも構いません。

● **せき・くしゃみなどの症状があるときは、周りの人にうつさないために、マスクを着用しましょう**

● **人込みや繁華街への外出を控えましょう**

● **登校や出勤については、医師や学校、職場などの指示に従いましょう**

## 予防接種費用の助成

インフルエンザの感染予防の有効な手段として、**予防接種があります。**

市では、次の助成制度を設けています。

### ■子ども

○対象者／満1歳～高校3年生相当年齢

○接種期間／10月1日～平成24年1月31日

○持ち物／母子健康手帳、年齢と住所が確認できるもの

○公費負担回数／1歳～13歳未満 2回  
13歳以上 1回

○公費負担／1回の接種につき1000円を助成

※今年度は、生活保護世帯、市民税非課税世帯などの人に対して、接種費用の全額公費負担はありません。

### ■高齢者

○対象者／65歳以上、または60歳～64歳で予防接種法に定められている人

○接種期間／10月1日～平成24年1月31日

○持ち物／年齢と住所が確認できる保険証、運転免許証など

○公費負担回数／1回

○自己負担／1000円（生活保護世帯の人は無料）

※今年度は、市民税非課税世帯などの人に対して、接種費用の全額公費負担はありません。

### ■予防接種の助成に関する問い合わせ

#### 健康対策課（フイランセ）

☎(64)89992 ☎(64)7172

## 感染予防に心がけてください

インフルエンザウイルスは、20度以下の低温、20パーセント以下の低湿度を好みます。冬は体が乾燥して、のどや粘膜、気管の防御機能も低下するので、インフルエンザが流行します。

感染予防としては、まず11月中旬ごろまでに予防接種をしましょう。

次に、人込みはなるべく避けましょう。バスや電車、施設など閉鎖された空間は、ウイルスをまん延させないように窓を開けて換気をしてください。さらに、手洗い、うがいをしましょう。

手洗いは、ウイルスのついた手を鼻や口を持っていく前にきれいにし、うがいは、のどの殺菌や乾燥を防ぐ効果があります。

もし、インフルエンザに感染した場合は、早目に医療機関で受診をして、治療方法や薬の服用の仕方などは必ず医師の指示に従ってください。

インフルエンザが大流行させないためにも、ぜひ一人一人が感染予防に心がけましょう。



富士市医師会  
天間クリニック  
渡辺 孝芳 医師

### ●問い合わせ

#### 保健医療課（市役所4階）

☎(55)27399 ☎(53)55886