



## インフルエンザについて

インフルエンザは  
どんなウイルス？

インフルエンザウイルスは、インフルエンザにかかった人が咳やくしゃみなどをするることによって、ウイルスが空気中に広がり、それを吸い込むことで感染する場合と、床などに落ちたウイルスがほこりとともに舞い上がって空気中にただよい、それを吸い込むことによつて感染する場合があります。例年1月から3月に流行します。

インフルエンザの症状は？

突然の高熱、頭痛、関節痛などで、喉の痛み、咳、鼻水も見られます。普通の風邪に比べて全身症状が強いのが特徴です。気管支炎や肺

炎などを合併し、重症化することがあります。

インフルエンザにかからない  
ためにはどうすればよい？

\*予防接種

一番確実な方法は予防接種を受けることです。乳幼児や65歳以上の人や慢性の呼吸器疾患、心臓病、腎不全、糖尿病など持病のある人は、感染すると重症化しやすいので、流行する前の11月から12月に接種を受けましょう。

予防接種を受けてからインフルエンザに対する抵抗力がつくまでに2週間程度かかり、その効果が持続する期間は5ヵ月とされています。

\*うがい

うがいは、のどを清潔にし、ウイルスをとりつきにくくする効果

が期待できます。外出から戻った時は、うがいをする習慣をつけましょう。

\*手洗い

インフルエンザの流行する時期は、風邪も流行する時期です。インフルエンザや風邪のウイルスは手などを介して感染します。こまめに手を洗いましょう。

\*身体をあたためる

寒さは血液の循環を悪くし、身体の抵抗力を弱めます。身体を冷やさないうように、温かい食事をつけたり、外出時は暖かい服装を心がけましょう。但し、厚着は逆効果です。

\*ウイルスを避ける

インフルエンザの原因であるウイルスにはできるだけ近寄りたくないものです。次の点に注意して、ウイルスを避けましょう。

インフルエンザにかかったかな？  
と思ったら

早く治すには、無理をせず早めに医師に診てもらおう事が重要です。

早く治すための4か条

- \*とにかく安静
- \*水分を十分にとる
- \*食事は消化の良い  
温かいものをとる
- \*保温も大切

※65歳以上の方のインフルエンザ予防接種については、8月15日号の「おしらせこうか」をご覧ください。



●健康推進員だより●

## 生活習慣病を防ぐには

生活習慣病の中でも糖尿病患者は年々増加傾向にあり、甲賀市においても基本健康診断結果から糖尿病傾向の人の割合が増加している現状です。

今年度、健康推進員の活動目標の一つに糖尿病予防とその対策について取り組みをしています。健康な生活が送れるよう、その予防に関心を持って頂くためのヘルスサポーター事業の研修会へ2年前に参加され、その後、熱心実践されている甲南町池田にお住まいの野口さんをご紹介します。

現在58歳の野口さんの一日は愛犬「育太郎」との朝の散歩から始まります。10年前に糖尿病と診断されてから毎日5kmのウォーキングを行っています。

歩くことの健康効果は、脳の老化防止、高血圧を抑え、動脈硬化の防止など健康増進には欠かせません。食事作りも大変勉強されて、毎日の糖尿病食は全部ご自身の手作りです。野口さんは「糖尿病は恐ろしいものだ」と教えられ、深刻に受け止めた。入院せず食事療法で改善しようと一大決心をし、栄養士の指導も積極的に学び合併症が発病しないよう努めている。「会社勤めの時は手作り弁当持参で外食は控えた」とのこと。

体験談を伺う中、その知識の豊富さとカロリー制限を徹底された自己管理に感心しました。

「運動・栄養・休養」を着実に実践された結果、体調も大きく改善されて更に症状を進行させず、真剣に努力されている姿は同じ悩みを持つ方の励みになるのではないのでしょうか。

また、食生活部や媒体部では食生活の大切さを伝えたいと、大型紙芝居や寸劇を通して保育園へ出張啓発などの活動のほか、子育て支援や地域での調理講習も開催していますので、身近な健康推進員へ気軽に声をお掛けください。