



# すこやか洞爺湖

健康福祉センター ☎ 76 - 4006

## 気をつけよう

## インフルエンザ

### 流行の時期

本では、ほぼ12月から3月に流行します。これは、温度が低く乾燥した冬には、空気中にただよっているウイルスが長生きできること、乾燥した冷たい空気で喉や鼻の粘膜が弱っているために感染しやすいからです。

### インフルエンザと風邪（普通感冒）の違い

風邪は、主な症状が喉や鼻に出るのに対し、症状が全身に及ぶのがインフルエンザの特徴です。軽いものは風邪と区別がつきにくいのですが、多くは38度を越す発熱に、頭痛や倦怠感、関節痛、筋肉痛などの全身症状がほぼ1週間程度続きます。また、気管支炎や肺炎を併発しやすく、重症化すると脳炎や心不全を起こすこともあります。風邪は菌やウイルスが人の手から手に移る「接触感染」です。

が、インフルエンザは咳やくしやみで飛んでいく「飛沫感染」が中心です。このため、インフルエンザはかかりやすく、広がりやすい感染症です。

### 重症化しやすいのは

高齢者、妊婦、幼児、慢性的に呼吸器や心臓に病気を持っている人、糖尿病などの代謝異常の病気を持っている人です。

特に抵抗力の弱い高齢者は、肺炎などの合併症を起こすことも多く、また高齢者は熱がそれほど高くならないなど自覚症状が出にくいこともあり重症化してしまつことがあり注意が必要です。

### ワクチン接種は

### 予防の有効手段

もっとも確実な予防は流行前にワクチン接種を受けることです。

毎年少しずつタイプを変えて、流行するウイルスに合わせて、



### 日常生活での 予防も大切です

ワクチンは作られているので毎年接種することが望ましいとされています。ワクチンは効果が出るまでに2週間ほどかかるので流行が始まる前に余裕を持って接種することをお勧めします。

### 感染経路をたつ

・人ごみや繁華街への外出を控える・外出時にはマスクを・適度の湿度（50～60％）を保つ・うがい、手洗いを忘れない・抵抗力をあげる・十分に栄養を摂る・食事はバランスよくしっかりと食べる・十分な休養をとる

## 精神保健家族学習会

日時 12月19日（金）  
13：30～16：00

場所 室蘭市民会館

内容 講義  
「アルコール、ギャンブル  
依存症ってどんな病気？」

講師

医療法人北仁会 石橋病院長

白坂知信医師

対象者 ギャンブル、アルコール問題  
に悩む家族

申込方法

12月12日まで

室蘭保健所精神保健福祉課

☎ 0143 24 9847