

インフルエンザを 予防しよう

インフルエンザが流行しています。インフルエンザは、個人や社会に対する影響が大きいことから、「一般の「かせ」とは分けて考える必要」があります。「**手洗いの徹底**」、「**不織布製マスクの着用**」、「**人混みを避ける**」など、普段の生活からインフルエンザの予防を心がけましょう。

●インフルエンザ治療薬の効果は？

治療薬は、適切な時期（発症から48時間以内）に開始すると、発熱期間は通常1〜2日間短縮され、ウイルス排出量も減少します。症状が出てから2日（48時間）以降に服用を開始した場合、十分な効果は期待できません。効果的に使用するためには用法、用量、期間（服用する日数）を守ることが重要です。

●インフルエンザにかかったら、どのくらい外出を控えればよいのでしょうか？

発症から3〜7日間はウイルスを排出するといわれていますので、こ

の期間は外出を控えましょう。

※参考までに、現在、学校保健安全法では「発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日（幼児にあっては3日）を経過するまで」をインフルエンザによる出席停止期間としています。

ただし、病状により学校医、その他の医師において感染のおそれがないと認めるときは、この限りではありません。

●ワクチンを接種したのにインフルエンザにかかったことがあります。ワクチンは効果があるのですか？

インフルエンザにかかる時は、ウイルスが口や鼻から体の中に入って



こまめに手洗いをしましょう

な効果は、この重症化を予防することです。
ある研究報告では、65歳以上の健康な高齢者については約45%の発病を阻止し、約80%の死亡を阻止する効果があったとの報告もあります。
インフルエンザワクチンは、接種すればインフルエンザに絶対にかからないというものではありませんが、ある程度の発病を阻止する効果があり、またたとえかかっても症状が重くなることをある程度防いでくれます。

●昨年ワクチンの接種を受けましたが、今年も受けた方がよいのでしょうか？

インフルエンザワクチンの予防効果が期待できるのは、接種した（13歳未満の場合は2回接種した）2週間後から5カ月程度までと考えられています。

また、ワクチンは、そのシーズンに流行が予測されるウイルスに合わせて製造されていますので、インフルエンザの予防に十分な免疫を保つためには、毎年インフルエンザワクチンの接種を受けた方がよいと考えられています。

3月1日～8日は『女性の健康週間』です

女性のからだは、満ち欠けを繰り返す月のように、からだのどこかは女性ホルモンの関係で日々変動しています。長い人生のなかで、からだどころの変化に上手につきあいながらも、いつまでも美しく健康でいたいと多くの人が願っているのではないのでしょうか。

平成19年4月に国で策定された「新健康フロンティア戦略」において、女性の健康力が柱の一つに位置づけられ、女性が生涯を通じて健康で明るく、充実した日々を自立して過ごすことを総合的に支援しています。

女性の健康アドバイス

女性の健康には、ホルモンの他に、自律神経系と免疫系という要素があります。この3つの調和が女性のこのところから健康にします。

からだのバランスを整えるための5つの習慣をご紹介します。

- 習慣1：バランス良く腹八分目に食べる
- 習慣2：ストレスを上手に解消
- 習慣3：軽い運動を習慣に
- 習慣4：すやすや深く眠る
- 習慣5：からだを冷やさない

町では、妊娠についての悩み、出産や子育てに関する相談、思春期や更年期の心身の健康に関する相談など、女性のライフステージに応じて、保健師などが相談に応じています。

忘れずに 手続きしましょう

①ぬくもり助成

高齢者、障害者、ひとり親世帯の生活支援のために、くずまき商品券を支給する「ぬくもり助成事業」を行っています。対象の人で、まだ受け取っていない方は、早めに保健センターで手続きをしてください。

保健師からの まごころ便

⑩
保健師
阿部 典子



先日、社会福祉協議会主催の三障がい交流会“SUN笑会”に参加しました。当日、参加者は“SUN笑会”の名のとおり、同じ障がいを抱えた人たちやボランティアと、フォークソングを聴いたりカラオケを歌ったりしながら笑って楽しい時間を過ごしていました。

以前、まごころ便で“ノーマライゼーションとは、障がいのある人もない人も一般の人々と同様に通常の生活を送ること”と触れました。障がいを抱えた人たちは一般の人たちと同じような生活を送りたいという気持ちのほか、自分と同じ障がいや病気を抱えている人たちとのつながりを求めているのではないかと感じます。障がいや病気を抱えることで、“今までの自分”“自信”“家族との関係”などいろいろなことを失います。自分と同じ障がいや病気を抱えている人たちで集まる場“SUN笑会(三障がい交流会)”“デイケア(精神障がい者社会復帰教室)”“家族会”などを通して、わかり合い、また頑張ってみようと思える機会が持てることができたらいいなと思います。

訪問したときにある方が、「自分だけではなく、町内に同じような障がいを抱えながら生活をしている人がいると聞いたから、なんだか自分だけではないんだと頑張れる気がしてきた」と話していたことがありました。おそらく、“自立”も大切ですが、それ以上に“安心”“希望”を求めているんだなと実感した一言でした。

対象者：高齢者世帯、障がい者世帯、ひとり親世帯で、平成24年度の住民税が非課税である世帯。
助成額：1世帯8000円（くずまき商品券でお渡しします）
手続きに必要なもの：印鑑、保険証、障がい者手帳など（代理人の場合は委任状が必要）
申請期間：2月28日（木）まで

②インフルエンザ予防接種補助金の請求（町外接種の場合）
補助対象の人で、町外医療機関で接種した場合も、町から最高2000円の補助を受けられます。
請求期限は、2月28日（木）までです。請求していない人はお早めに請求してください。

ぼく 虫歯ゼロ わたし

1月16日の幼児歯科健康診査で、虫歯がなかったお友達です。



石黒 龍悟くん
(3歳・田子)



木村かえでちゃん
(3歳・五日市)



大下由菜ちゃん
(6歳・小屋瀬)



金沢結菜ちゃん
(6歳・野中)

献血

にご協力ください

2月22日(金)

①10時～12時

畜産開発公社
本部前

②14時～16時

役場前