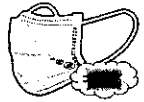


健康生活 あんないけビ

ご用心、ご用心 インフルエンザ流行期

せき 咳エチケット

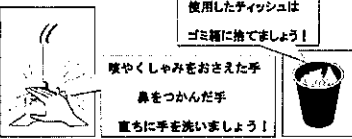
ご協力ください！！



◆咳・鼻水・くしゃみの症状がある方はマスクをつけて受診しましょう！！

マスクをお持ちでない方は職員まで声をかけて下さい

◆マスクをしていない時はティッシュで鼻と口をおさえて咳をしましょう！



使用したティッシュはゴミ箱に捨てましょう！

咳やくしゃみをおさえた手鼻をつかんだ手直ちに手を洗いましょう！

（一対） 仙台市保健所健康増進課健康相談係 健康増進科 感染症対策室 リンクニュース編集

9月初め東京都内でインフルエンザによる学級閉鎖が出たのをはじめ福井県や神奈川県で学年閉鎖が出るなど今年インフルエンザの感染が早まっているようです。総合南東北病院でも10月10日(火)からインフルエンザ予防接種の受け付けを開始、1回4500円(税別)でワクチンがなくならないまで接種を続け、蔓延防止に乗り出しています。

インフルエンザウイルスは湿気に弱いが、気温が10度前後、湿度20%前後と空気が乾燥している12〜3月ごろに活動が活発化、流行のピークとなります。感染経路は主に飛沫感染・接触感染。咳やくしゃみで排出されたウイルスが空气中に拡散、そのウイルスを吸いこむことで感染します。いわゆる風邪とは違い、発症時には急激に38度以上の高熱が出たり、続いて頭痛や悪寒、関節痛などの全身症状が強く現れ、咳や痰、呼吸困難、下痢などの症状が見られます。

予防策としては、まず「手洗い・うがい」の励行。ウイルスを体内に入れないことです。また過労やストレス、不規則な食事や睡眠は体調を崩すもとで栄養バランスの良い食事を摂り負けない身体を作ること大事といえます。

ただウイルスを含む唾液や飛沫を完全に防ぐのは困難です。その対策として予防接種があります。インフルエンザワクチン接種後2〜4週間で抗体ができ、約5か月間効果が持続すると言われます。そのため10月から12月ごろまでに1度接種するのがお勧めで、接種しておけば

ごまめに手洗い、うがい、マスク着用 早めのワクチン接種がお勧め

流行期をカバーすることができ、できれば2回受けるのが理想的です。予防接種したから絶対インフルエンザに感染しないわけではありませんが、重症化を避けることはできます。特に抵抗力の弱い乳幼児や65歳以上の高齢者にとって予防接種は重要といえます。

郡山市では、今年も10月10日から12月16日(土)まで同市に住民登録している65歳以上の高齢者にインフルエンザ予防接種の助成(個人負担は1200円)を行い、蔓延防止に努めています。他の市町村については助成期間や助成額が異なるため各自自治体の予防接種担当者に確認してください。

インフルエンザウイルスはA・B・Cの3つの型がありますが、今冬は前年と同じように「A香港型」「H1N1」「B型」への感染予防・対策が重要。とにかく「ごまめな手洗い」「うがい」「マスク着用」など、咳エチケットを励行し、免疫力低下の防止に努めることが大切のようです。

郡山市では、今年も10月10日から12月16日(土)まで同市に住民登録している65歳以上の高齢者にインフルエンザ予防接種の助成(個人負担は1200円)を行い、蔓延防止に努めています。他の市町村については助成期間や助成額が異なるため各自自治体の予防接種担当者に確認してください。

調味料の使い方でも塩分量は変わります。例えば寿司の場合、寿司飯側に醤油をつけると1g、ネタ側につけると0.5gで済みます。焼肉も同じでタレを端につけると全体につけた場合の半分の0.5に減塩できます。減塩のためにできることは、出汁を効かせ、スパイスでメリハリをつけるなどもあります。積み重ねが大事。お孫さんに薄味の生活をぜひ伝えてください。健康は一日にしてならず。「覚えてよう体が喜ぶ食事量」薄味が健康寿命の隠し味です。

以上だが、現状は14gで大半の年代で不足しています。原因は野菜の摂取不足で1日に360g、生なら1食に両手いっぱい、加熱したら片手にのる程度の量を食べたいものです。適正体重の維持にバランスの良い食事に心掛けてください。

もう一つ大事なのが食塩摂取量。塩分を摂り過ぎると血液の塩分濃度が上昇、多量の血液を体に送ろうとして圧力が必要になり血圧が上がります。こうした生活が長く続くと高血圧や心筋梗塞、動脈硬化、脳卒中、腎臓病、胃がんなどの病気を招きます。それだけ塩分の摂取には注意を払う必要があります。