

## うがい、手洗いが基本です インフルエンザは予防から

### 1、インフルエンザの特徴

インフルエンザは、インフルエンザにかかった人のせき、くしゃみ、つばから出されたウィルスを吸うことによって感染します。普通のかぜの症状は、せき、鼻汁などが中心で全身症状はあまりみられません。インフルエンザにかかると、38℃以上の発熱、頭痛、筋肉痛や関節痛など全身症状が強くなります。さらに、気管支炎、肺炎、小児では中耳炎、熱性けいれんや脳炎を併発し、重症化することがあります。症状が出始めてから3～7日間は、ウィルスを排出するためその間は他の人へうつる危険性があります。

### 2、インフルエンザ予防

#### 【家庭では】

- ・帰宅時は、手洗い・うがいをする。
- ・外出時は、マスクを着用する。
- ・流行期は、人混み、感染者の多い場所への外出をできるだけ控える。
- ・インフルエンザウィルスは乾燥を好むので、室内の換気や加湿をし、湿度は50～60%に保つ。
- ・休養や栄養を十分とり、適度な運動をして抵抗力を高める
- ・「予防接種」を受ける。



#### 【学校や職場、医療機関など集団の間では】

- ・せきやくしゃみをする際には、口元をハンカチなどでおおう。
- ・せきなどの症状があり、受診する場合は、必ずマスクを着用し周りの人につまさないようにしましょう。

個人の予防は、自分自身ひいては周囲への感染拡大防止につながります。かかる前にまず予防しましょう。

### 認知症予防対策事業 講演会と物忘れ健診

12月2日、多目的研修集会施設において、認知症予防と早期発見のための講演会が開催されました。

講演会では、老人性認知症センター所長の渡辺実医師より、認知症の特徴や早期の発見・対応により進行を遅らせることができる



熱心に聞き入る聴講者

との話がありました。講演後、65歳以上の希望者に物忘れ健診を実施しました。

講演会や健診に参加された方々は、自分の生活を振り返り予防に取り組みたいと熱心な様子でした。

平成18年度からは、認知症予防プログラムによる教室を実施する計画です。

### 1月・2月の保健ごよみ

| 内 容         | 1 月   | 2 月 | 実施時間              | 場 所      |
|-------------|-------|-----|-------------------|----------|
| こころの相談      | 26日   | —   | 13:00～15:00       | 母子健康センター |
| 子どもの発達相談    | —     | 20日 | 10:00～11:30       | 保健福祉センター |
| インフルエンザ予防接種 | 31日まで | —   | 小野町・田村市・三春町指定医療機関 |          |

\* 健診や予防接種などについては、「おのまち健康カレンダー」をご覧ください。

### 休日当番のお医者さん

| 19日(日)       | 12日(日)   | 11日(祝)   | 2月5日(日)  | 29日(日)   | 22日(日)   | 15日(日)   | 9日(祝)    | 8日(日)      | 3日(火)    | 2日(月)    | 1月1日(元旦)     | 月 日  |
|--------------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|------------|----------|----------|--------------|------|
| 南東北病院附属大越診療所 | 遠藤 医院    | 県立三春病院   | 板橋 医院    | 大方 病院    | 春山 医院    | 石塚 医院    | 秋元 医院    | のさわ内科クリニック | 本多 医院    | 青山 医院    | まつえ整形外科クリニック | 当番 医 |
| 田村市(大越町)     | 田村市(船引町) | 三春町      | 小野町      | 田村市(船引町) | 三春町      | 小野町      | 田村市(船引町) | 三春町        | 小野町      | 田村市(常葉町) | 田村市(船引町)     | 所在地  |
| (79)2121     | (85)2016 | (62)3131 | (72)2661 | (82)1117 | (62)3239 | (72)2161 | (82)1514 | (61)1500   | (72)3212 | (77)2015 | (81)1222     | 電話番号 |

\* 電話確認のうえ受診してください。  
小野町ホームページの「休日当番医一覧」をご覧ください。  
<http://www.town.ono.fukushima.jp/index.jsp>

◆お問い合わせ 健康福祉課 ☎72-6934