



保健師だより

インフルエンザ

秋も深まり、もうすぐそこまで寒い冬が近づいています。今回は、毎年冬に流行が取りざたされるインフルエンザについてお話しします。

☆風邪とインフルエンザの違い

風邪の多くは、のどの痛み、鼻水、咳などの症状が中心で、発熱もさほど高くなく、重症化することはあまりありません。一方、インフルエンザは風邪と同じような症状もみられますが、38℃を超える高熱、頭痛、関節痛、筋肉痛などが現れ、重症化すると肺炎や脳炎を併発することもあります。

☆いつ頃流行するの？

インフルエンザは一旦流行が始まると、短期間で多くの人へ感染が広がります。毎年ピークの時期は異なりますが、日本では例年11月から4月に流行します。

☆予防法は？

・**帰宅時の手洗いうがい**
のどの粘膜や手指などに付着したインフルエンザウイルスの除去に有効です。

・**適度な湿度の保持**

空気が乾燥すると、のどの粘膜の

防御機能が低下します。乾燥しやすい室内では加湿器などを使って十分な湿度を保つことも効果的です。

・**十分な休養と栄養摂取**

体の抵抗力を高めるために、日頃から休養と栄養摂取に心がけましょう。

・**人混みや繁華街への外出を控える。外出時のマスク着用**

特に高齢者や慢性疾患を持っている人、疲労気味な人は気をつけましょう。

・**流行前のワクチン接種**

インフルエンザワクチンは、かかった場合の重症化防止に有効とされています。ただし、体調によっては適さない場合もあるので、かかりつけ医とよく相談してから接種しましょう。大崎町では、65歳以上の人と60から64歳までの一部の人を対象に、一部公費負担によるインフルエンザ予防接種を実施しています。対象者の人はぜひご利用ください。

☆インフルエンザにかかったら

早めに医療機関を受診し、できるだけ他者との接触を避け、休養と睡眠を取りましょう。また、脱水を防止するために、できるだけ水分を摂りましょう。

第17回シルバー文化作品展

毎年、高齢者の趣味活動や文化創作意欲を高め、心身ともに健やかなゆとりある生きがいづくりを推進することを目的に、シルバー文化作品展が開催されています。今年は、9月11日(木)～9月15日(月)の5日間、県歴史資料センター黎明館で第17回シルバー文化作品展が開催され、本町からも多数の作品が出展されました。その中で、加藤トヨ子さん作「帰路」(工芸)が金賞、新越ツヤコさん作「大海原に懸ける虹の橋」(日本画)が見事、銅賞を受賞しました。



▲加藤トヨ子さん作
「帰路」(工芸)



▲新越ツヤコさん作
「大海原に懸ける虹の橋」(日本画)