



市民健康課
☎973-3209

冷たい風が増し、寒さを感じる季節になると、インフルエンザの流行が気になります。

今回は、インフルエンザから身を守るための予防方法についてお伝えしたいと思います。

インフルエンザとは？

インフルエンザウイルスによって感染することで、体に様々な症状を起こします。くしゃみや咳（せき）等でインフルエンザウイルスが周囲に飛び散り、それを鼻や口から吸い込むことで感染を起こします。またウイルスのついたドアノブやテーブルを触った手指で、目・口・鼻を触ることで感染します。

インフルエンザの特徴について

普通の風邪は、喉の痛み、鼻水、くしゃみや咳が中心で全身症状はあまり見られません。発熱もインフルエンザほど高くなく、重症化するこ

冬の到来！ インフルエンザを防ぐ生活について

とはありません。

一方、インフルエンザの場合は38度以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛など全身症状が強く、あわせて風邪と同様に、喉の痛みや鼻水などの症状も見られます。

さらに気管支炎、肺炎、子供では中耳炎や熱性けいれんを起こし重症化することがあります。

高齢者や呼吸器・心臓に慢性の病気を持つ人も重症化すること多いため、十分注意することが必要です。

インフルエンザ	
感染力	強い ウイルスが気管の粘膜で急増する
症状	重い 鼻水・くしゃみ、せき、のどの痛み、高熱（38～40度）、悪寒、倦怠感、関節痛など
経過	急激な高熱で発症する

インフルエンザを防ぐ、日常生活の過ごし方

①外出後のうがいと手洗い

外出から帰ってきたら、すぐにう

がいをするようにしましょう。また手洗いは石鹸を使い、手のひらだけでなく、指の間や指先（爪の間）まで念入りに洗いましょう。

②室内換気と湿度を保つ

ウイルスは低温・低湿を好み乾燥していると空気中に漂います。室内に濡れタオルを干す・加湿器を利用するなど湿度を調整すると良いでしょう。また定期的な換気で室内の空気をきれいに保ちましょう。

③栄養と休養を十分取る

偏食や夜ふかしなど生活リズムの乱れは、体の抵抗力を弱めます。規則正しい生活リズムを心がけましょう。免疫力を高めるためにビタミンCを摂取することもお勧めです。

④マスクを利用する

ウイルスの進入を防ぎ、喉の乾燥を防止します。

インフルエンザを防ぐ、日常生活の過ごし方

うるま市では、高齢者（65歳以上）のインフルエンザ予防接種を一部公費負担で受ける事ができます。

【対象】

- ① 65歳以上の高齢者
- ② 60～65歳未満で呼吸器・心臓・腎不全等の慢性の病気を持つ方

【実施機関】

平成20年2月29日まで

【自己負担】 千円

【注意点】

- ① 病院へ電話予約が必要です
- ② 健康手帳を持参し記録してもらいます。

注意
麻疹が流行っています

うるま市で麻疹が発生しました。平成18年4月より2回接種が導入されており、MR（麻疹・風疹混合ワクチン）予防接種をまだ受けていないお子さんは、早めに予防接種を受けましょう！

MR1期	生後1～2歳未満
MR2期	幼稚園児

*詳しくは、市民健康課までお問い合わせください。

