



今月の担当  
竹岡 ひろみ  
保健師

今年の夏は、例年よりも暑くて長かったような気がします。すっかり秋の風になって来ています。体調を崩さず、毎日を乗り切りたいですね。

## インフルエンザについて

すでに回覧でもインフルエンザ予防接種についてお知らせしていますが、どうして毎年予防接種を受けなくてはならないの？「補助は受けられるの？」など様々な疑問が寄せられています。

### ①インフルエンザとは

インフルエンザは、インフルエンザウイルスの感染によって起こる病気です。通常の風邪と比べ、症状が重く、全身症状も顕著に現

れます。1〜3日間の潜伏期間を経て、突然38〜40度の高い熱が出て発病します。悪寒、頭痛、四肢の筋肉痛、倦怠感、のどの痛みや関節痛などの幅広い症状が見られ、熱はだいたい5日間程度続きます。ウイルスは熱が下がっても体内に残っているため、他人にうつす恐れがありますので、一週間は安静にしておくことが大切です。

### ②なぜ冬に流行するのか

インフルエンザは、空気感染で広がります。冬場は空気が乾燥すること、寒くて乾燥した空気は気道粘膜の抵抗力を弱めることなど全ての面でインフルエンザウイルスにとって好条件が整っているのです。

### ③予防対策はあるのか

冬場は人ごみや混雑をなるべく避けるようにしましょう。また、外出時にマスクをつけることは有効です。外出から帰ったら、うがい、手洗いできたら洗顔もしましょう。くちゅく

ちゅくがいただけでも効果がありませんし、緑茶や紅茶のうがいも効果があります。十分な睡眠と規則正しい生活をして体力を保ちましょう。

部屋は室温20〜24度、湿度は50〜60%が最適です。北海道の家は冬期間締め切りがちになりますが、定期的に室内の換気を行うことも重要です。

### ④予防接種

予防接種を受けたら、絶対にインフルエンザにかからないというわけではありませんが、かかりにくくなったり、かかっても症状が軽くすむ効果があります。幌延町立病院では、11月1日から17日の間、インフルエンザ予防接種を受けることができます。なお、今年度65歳以上になる、昭和17年4月1日以前に生まれた方は定期の予防接種になりますので、保健センターに申し込むと料金の補助が受けられます。

何歳から受けられるの？病院によって多少異なりますが、生後3カ月から6カ月を過ぎていれば接種は可能のようです。しかし、1歳未満の乳児に対するワクチンの評価は十分ではなく、積極的に受ける必要はなさそうです。お子さんが接種するよりも、周りにいる家族が接種することのほうが効果的のようです。なぜ毎年受けなくてはならないの？インフルエンザは流行株が毎年変化します。また、ワクチン接種により重症化の予防効果が保てるのは、およそ5カ月程度とされています。そのため、毎年流行が予想されるウイルスにあつた予防接種を受けなくてはならないのです。

65歳以上しか補助を受けられないの？インフルエンザ予防接種は、65歳以上の方及び60歳から64歳で内部疾患による身体障害者手帳をお持ちの方だけが、予防接種法に基づき定期予防接種（二類疾病）となっています。義務接種ではありませんので、65歳以上でもご自分の意思で接種を希望される方だけが補助の対象になります。予防接種については、お金がかかるし、絶対に受けないわけでないのなら、予

防接種してもしかたない」と考えるのか「ワクチンを接種して、かかっても軽くすむようにしよう」と考えるかを、皆さんが判断することになります。不明な点などありましたら、保健センターまでお問い合わせください。

	接種回数	料金	申込み	その他
0歳～15歳	2回	4,600円 (1回目以前納)	不要です	予防接種を希望される方は実施期間内に、直接病院内科外来におこし下さい。
16歳～64歳	1回	2,300円		
65歳以上 昭和17年 4月1日 以前に生まれた方	1回	1,000円 (1,300円は町から補助します) 生活保護受給者の方は無料になります。申込み時にお知らせ下さい。	注意！ 必ず申込みをして下さい！ ●申込み期間 平成18年9月15日～10月20日 ●申込み先 保健センターYOU優 ☎5 1790	申込みをされた方には後日、保健センターからご案内、問診票などを送付します。必ず必要事項を記入して接種当日に持参して下さい。