

予防が一番 インフルエンザ

インフルエンザウイルスの名前を聞いたことがないという大人の人はいませんよね。それほど有名で、凶悪なウイルスということです。

インフルエンザウイルスには、A・Bの2つの型があることは皆さんもご存知でしょう。症状はA型の方がB型より強いです。普通の風邪とインフルエンザでは、ウイルスにかかるの是一緒ですが、ウイルスの種類が異なり、一般的に症状はインフルエンザのほうがより重い病状です。



■インフルエンザにかかるとどうなるの？

潜伏期間（体の中にいても症状が出ない期間）は、1～5日間といわれます。まず、悪寒とともに38℃以上の高熱が突然出ます。それに伴い、頭痛、だるさ、筋肉や関節の痛みも出現し、これが2～3日続きます。通常1週間ほどで症状は軽快します。また、合併症に肺炎や脳症などを起すこともあるので、やはり怖い病気です。

■どうしたらいいの？

インフルエンザウイルスも含めて多くのウイルスは、冬の乾燥した空気が大好きです。部屋の温度や湿度を上げ、うがい・手洗いをきちんと行うことが最大の対策です。簡単なことですが、非常に有効ですから、ぜひ心がけてください。

また、インフルエンザワクチンも有効です。ワクチンを打ってもインフルエンザにかかってしまうことはありますが、軽症で済むことも多いため、ワクチンは打ちましょう。



健康アドバイス



常陸大宮済生会病院
小児科医員
江橋正浩先生

一般的にウイルスには治療法がなく、熱が引くまでずっと我慢することが多いのですが、インフルエンザには治療薬があります。まずは皆さんもご存知のタミフルです。昨年はタミフルが非常に話題になりました。怖い薬と思ってしまいがちですが、インフルエンザウイルスの増殖を抑えてくれる（ですから、発症早期48時間以内のみが対象）、よい治療薬の一つです。インフルエンザにはタミフル以外にもリレンザ（AB両方に有効）やシングレア（Aのみ有効）などの薬もあります。医師とよく相談のうえ、使ってください。

インフルエンザ予防接種

予防接種を受けてから抵抗力がつくまでに約2週間かかり、5ヵ月間は効果が持続するといわれていますので、かかりつけの医師とよく相談し、早めに予防接種をすることをお勧めします。

高齢者のインフルエンザ予防接種

市では、65歳以上の方などがインフルエンザ予防接種を受ける際、費用の一部を助成しています。65歳以上の方には、予診票兼受診券を郵送します。

●対象者

常陸大宮市に住所を有する方で次のいずれかに該当する接種希望者

- ①平成20年4月1日までに65歳以上になる方
- ②60歳～65歳未満で身体障害者手帳1・2級及び内部障害で3級を有する方

●料金

自己負担1,000円（生活保護法第6条の被保護者にあつては、予防接種料金は全額市で負担します。）

●接種期間

10月29日～12月15日

■問い合わせ先■■■

総合保健福祉センターかがやき	☎54-7121
山方総合支所福祉健康課	☎57-6812
美和総合支所福祉健康課	☎58-3850
緒川保健センター	☎56-5110
御前山総合支所福祉健康課	☎55-2113