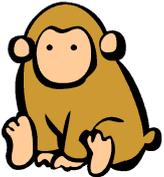


いきいきだより 93



介護予防訪問事業は、御宿町からの委託事業で町社会福祉協議会が実施しています。

今月のテーマ：インフルエンザに注意



冬には珍しくうららかな日が続きますが、いかがお過ごしでしょうか？
今年は比較的暖かい日が続きますが、これからは冬本番です。
そこで今回は「インフルエンザに注意」をテーマにお知らせします。

インフルエンザとは

風邪に似た症状ですが、いわゆる「風邪」とは別の病原体である「インフルエンザウイルス」によって発症するのがインフルエンザです。感染力が非常に強く、症状が重いのが特徴です。

(風邪との違いとしては、38℃以上の高熱が出ることと関節痛・筋肉痛など全身に症状が出ること、さらに肺炎などを併発して重症化し、最悪の場合死に至ることなどが挙げられます)



インフルエンザを予防しよう

インフルエンザは感染した人のくしゃみ、咳などから感染していきます。(飛沫感染(ひまつかんせん)とされています)

予防法としてはワクチンの予防接種(かかってしまった場合でも重症になりにくくなるということです)、そして抵抗力が落ちている状態(疲れていたり寝不足だったり)で繁華街や人ごみに近づかないようにすることです。

また、健康な方はのどの粘膜を保護するために、室内では加湿器を使用して湿度50~60%を保ち、外出時にはマスクを着用することをおすすめいたします。

かかってしまった方は伝染させてしまうのを防ぐために、極力マスクを着用するようにしてください。また、手からの感染も多いですのでこまめに手を洗う習慣をつけたほうがよいでしょう

とにかく「風邪かな？」と思ったら、マスクをつけてお早めに病院へ。

いきいきだよりは、平成20年度より介護予防訪問ご利用の方に月1回を目安にお届けしています。

