

## インフルエンザの季節がやってきた!

## みんなで防ごう、インフルエンザ特集!



平素より健康保険組合の保健事業にご理解とご協力を賜り厚くお礼を申し上げます。季節性インフルエンザの流行シーズンは例年12～3月、流行のピークは1～2月に迎えます。昨シーズン(2016-2017)から、日本でも「インフルエンザワクチンが、3価(A型2株+B型1株)から、4価(A型2株+B型2株)になりました。これにより流行するインフルエンザのタイプをほぼ網羅することができ、より効果が期待できるようになりました。インフルエンザワクチンの効果は接種の約2週間後から約5ヶ月間とされています。予防効果を高めるためにも、流行に備えて毎年12月中旬までには接種を済ませましょう。特に高齢者の方や慢性疾患をお持ちの方は、インフルエンザ感染・発症から肺炎を併発するケースも多く、その場合、生命の危険が伴います。もし、インフルエンザに感染・発症しても、重症化させないためにも、インフルエンザワクチンの接種をお勧めします。

### 予防と対策

当健保組合では、**インフルエンザ予防接種費用補助**  
(おひとり上限1000円まで)を実施しています。  
 (平成30年1月31日までに接種を行われた方)

#### 免疫力を高める

- バランスのとれた食事・適度な運動・十分な睡眠  
 ⇒規則正しい生活習慣により免疫力を高め、ウィルスが侵入しても発症しない身体づくりを!
- ワクチン接種を受ける。



#### こまめにうがい、手洗い

- 外出から帰宅したとき、食事前、トイレ後などは、忘れずに!



## インフルエンザ予防 4原則

#### 加湿器などで湿度を50～60%に保つ

- 室内では加湿器などで適度な湿度を保つ  
 (室内に洗濯物を干すのも有効)  
 ⇒ 適度な湿度で、ウィルスが活動しにくい環境作り

**注意!** 昨シーズン後、初めて加湿器を使用するときは、綺麗に洗ってから使いましょう!



外出時はマスク、流行時の繁華街や人込みへの外出を控える。



## インフルエンザにかかったら...

### 早めの受診を

幼児、高齢者、心臓などに持病のある方、妊娠中の方は合併症や重症化する恐れがあります。インフルエンザにかかったかな?と思ったら、早めの受診をお勧めします。

**注意!** 病院やクリニックにはインフルエンザ以外の患者さんも居ます。受診前に電話を入れたり、受付で「インフルエンザかも」と伝えるようにしましょう、

### インフルエンザの症状

突然の高熱・寒気!

のどの痛み!

関節痛・全身のだるさ!



⇒ 早めにかかりつけの病院へ

### 処方された薬は指示に従い正しく服用

医師が必要と判断したら抗インフルエンザウィルス薬が処方されます。

この薬は適切な時期（発症から 48 時間以内）に開始すると発熱期間が通常 1~2 日間短縮され、ウィルス排出量も減少します。医師や薬剤師の指示(用法や用量、服用する日数など)を守って服用しましょう。自己判断では内服中止は厳禁です。

### 安静と水分補給、脱水に注意!

睡眠を十分にとって安静に休養しましょう。高熱による発汗や食欲不振で脱水になる可能性もあります。常温の飲み物(経口補水液も有効)をこまめに摂りましょう。

### 他人への配慮と、咳エチケット

熱が下がってもインフルエンザウィルスは体内に残っています。熱が下がった後もインフルエンザウィルスの潜伏期間があるため、数日(目安として平熱に戻ってから 2 日間)は職場や学校に行かないようにしましょう。くしゃみや咳が出るときは、目に見えないしぶきの中にウィルスが潜んでいる可能性がありますので、以下の「咳エチケット」を心がけましょう。



<ご質問・お問い合わせ先> 〒542-0066 大阪市中央区瓦屋町 2-3-1 岸和田第 3 ビル 3F 大阪自動車整備健康保険組合

医療費適正化対策室 保健師：阪本 TEL06-6762-6371 FAX06-6763-1800

バックナンバーはホームページで <http://www.oj-kenpo.com>