

# インフルエンザを予防しましょう!!!

寒くなると、風邪、インフルエンザなど呼吸器の病気が流行します。

インフルエンザは「インフルエンザウイルス」に感染することによって初冬から春先に流行します。風邪よりも感染力が強く症状が重いのが特徴で、悪化すれば死につながることもある病気です。予防のためには前もって「インフルエンザワクチン」を接種しておくことが一番重要です。

## 症状は？

突然の高熱（38～40）、頭痛、倦怠感、関節痛、筋肉痛などの全身症状があり、普通の風邪に比べて気管支炎や肺炎など症状が重症化することが多いのが特徴です。咳、鼻水などの症状も強く現れます。

## インフルエンザを予防するには？

① 予防接種を受けましょう  
 予防接種を受けていれば、もし罹っても症状が軽くて早く回復するという効果があります。特に高齢者・持病のある人は罹れば生命に関わることも少なくありません。予防接種の効果が見れるまで個人差はありますが、約2週間程度かかります。流行1か月前となる12月上旬までの間にかかりつけの医師に相談のうえ受けることをお勧めします。

市内在住の65歳以上の人は、インフルエンザの予防接種が実施医療機関で1,000円で受けられます。詳しくは下段の記事をご覧ください。



**症 状**

**か ぜ**

- 熱はあっても37℃台
- 鼻水、くしゃみ、せき、のどの痛みなど

**インフルエンザ**

- 38℃～40℃の高熱
- 頭痛、倦怠感、腰痛、関節痛、筋肉痛など全身症状あり

## 接種を受けましょう

### インフルエンザ予防接種実施医療機関 (50音順)

医療機関名	所在地	電話	医療機関名	所在地	電話
赤松医院	干潟	72-2519	富安医院	松崎	73-1271
いけだクリニック	中央2	72-2325	中原内科クリニック	三国が丘	75-8021
石橋外科医院	津古	75-3575	西原内科医院	大原	72-4701
井手胃腸科内科医院	二森	73-1112	橋本眼科医院	大板井1	72-2335
梯医院	上町	72-2800	浜崎外科整形外科医院	二森	73-1606
蒲池病院	下町	72-2007	林整形外科クリニック	三国が丘	75-8008
かわち内科循環器科医院	下町	41-2244	福山泌尿器科医院	緑	73-1217
河原内科クリニック	中央1	41-2330	古川医院	東町	72-2415
菊池整形外科医院	大板井1	72-1106	古川整形外科医院	東野	72-3489
きのした小児科クリニック	小板井2	72-6856	仏坂内科医院	古賀	75-7802
協和病院	上町	72-2121	本間病院	西島	73-0111
倉岡外科内科医院	三沢	75-5111	松尾医院	新町	72-2011
黒岩医院	ニタ	72-3077	松隈産婦人科クリニック	下町	73-3511
権藤内科循環器科	小板井2	72-3000	丸山病院	今隈	73-0011
佐々木医院	上西	72-2414	毛利クリニック	希みが丘	75-0200
嶋田病院	東町	72-2236	矢野内科胃腸科医院	大保原	72-3191
聖和記念病院	津古	75-1230	山下泌尿器科医院	下町	73-5301
高橋クリニック	美鈴が丘	23-0777	ヨシタケ脳神経外科クリニック	下町	73-3550
ときえだクリニック	みくにの団地	75-8828	RINDEN クリニック	三沢	23-0800
徳富クリニック	大保	72-9000	渡辺内科胃腸科医院	津古	75-3733

# 保健師だより

② ウイルスをもらわない、うつさないようにしましょう  
インフルエンザは、インフルエンザに罹った人の咳、くしゃみなどによって感染します。流行期にはできるだけ人混みへの外出を控え、外出時にはマスクをつけ、外出から戻ったら石けんで手洗いやうがいをするなどしてウイルスを避けましょう。インフルエンザに罹って咳などの症状のある人は、周りにうつさないために外出を控え、マスクをつけましょう。

③ 体に抵抗力をつけましょう

普段からバランスのとれた食事（食事を3食きちんととる）、睡眠、休養を十分にとり、適度な運動をするように心がけましょう。

④ 室内の換気をまめにしましょう

冬は乾燥してウイルスが繁殖しやすくなります。また、乾燥した空気は気道粘膜の抵抗力を弱めます。乾燥しすぎないようにしましょう。

もしインフルエンザに罹ったら

単なる風邪だと軽く考えずに早めに医療機関を受診しましょう。自己判断をせず、かかりつけの医師によく相談してください。

## 手洗いとうがいをする



外から帰ってきたときなど、手洗いとうがいをまめにすることで、ウイルスから体を守る。

## インフルエンザ予防

インフルエンザに感染すると、高齢者や慢性疾患を持つ人は重症化しやすいため、インフルエンザ予防接種を行っています。

### ■ 実施期間

10月1日(月)～12月15日(土)

#### ① インフルエンザ予防接種の対象者

小郡市内に住民票が有る人で、予防接種を受ける日の年齢が

- ① 65歳以上の希望者
- ② 60～64歳で心臓や腎臓、呼吸器の病気の人、ヒト免疫不全ウイルスによる病気の人で希望者（ただし、厚生労働省の基準を満たす身体障害者手帳の内部疾患1級程度の人）

② **料金** 1,000円（生活保護受給者は無料）

#### ③ 接種場所

- ① 小郡市内のインフルエンザ予防接種実施医療機関（右表）
- ② 福岡県内の予防接種広域化制度に参加している医療機関であれば、小郡市外の医療機関でも受けることができます。かかりつけ医が小郡市外にいる人は医療機関にお尋ねください。

#### ④ 受け方

- ① 65歳以上の人  
希望の医療機関に予約を入れて行きましょう。
- ② 60歳～64歳の人（心臓や腎臓、呼吸器の病気の人、ヒト免疫不全ウイルスによる病気の人、（厚生労働省の基準を満たす身体障害者手帳の内部疾患1級程度の人）  
健康課へお問い合わせの後、希望の医療機関に予約を入れて行きましょう。

#### ⑤ 持参するもの

健康保険証、健康手帳（持っている人のみ）、  
身体障害者手帳の写しまたは診断書など（60～64歳で人①～②に該当する人のみ）  
生活保護証明書（生活保護受給者）

● 問い合わせ先 健康課健康推進係 ☎72-6666