

この冬のかぜ インフルエンザを防ぎましょう



こんにちは
保健師です

昨年の夏から流行した新型のインフルエンザウイルス（A/H1N1型）は幸いなことに感染しても軽症で回復するケースが多く、現在流行は沈静化しています。しかし、今シーズンのインフルエンザの流行を迎える時期になり、国内で新型インフルエンザが再流行する可能性があります。

日常生活の中で感染予防について改めて考えてみましょう。

★かぜをひくのはこんなとき
「最近良く寝ていない」「疲れがとれにくい」「急に寒くなった」「生活が不規則」

疲労がとれないと、身体の各部分の機能が低下し抵抗力が弱まります。

また、自律神経がうまく働かず、体温調節機能が低下するので血行が悪くなり、鼻やのどなどの各器官が貧血になって、ウイルスに感染しやすくなります。

★お年寄りと子どもの感染が重症になりやすいわけ
お年寄り子どもは気道が

細くなっているため鼻ではなく、口で呼吸をしがちです。そのため通常のかぜなら鼻かぜですむものも呼吸器やその先の気道がウイルスに感染し、気管支炎や肺炎になりやすいのです。

気管支や肺が侵されると胃腸など消化器の働きも落ち、下痢や嘔吐を繰り返し返して水分が足りなくなり、脱水症状を起こすこともあります。

★ウイルスに負けない生活を
●手洗い：手に付着したウイルスは3時間以上も付着していることがあります。せっけんをつけ、流水で30秒以上洗いましょう。

●うがいをする：口腔内の菌を減少させる効果があります。粘膜が十分に潤っているとウイルスが体に入りにくいので人ごみを歩いたあとなどは特に念入りに。

●衣服の交換：汗をかいた後そのままにしておくと、乾いても塩分が肌に残り体温調節機能の邪魔になります。皮膚を清潔に保つこともかぜ予防には大切です。

●換気をしよう：ウイルスの大部分は寒さや乾燥を好みます。こまめに換気しながら加湿することが大切です。

●栄養を十分に：ウイルスに抵抗する抗体や白血球、組織細胞の働きを活発にするために、栄養バランスのとれた食事を心掛けましょう。

★インフルエンザ予防接種について
インフルエンザワクチンは前年流行したインフルエンザウイルスをもとにつくられますが、流行するウイルスのタイプは毎年異なるため、ワクチンの効果は7〜8割といわれます。今年度のワクチンは昨年、新型インフルエンザが流行したことから新型インフルエンザ（A/H1N1型）と季節性インフルエンザ（A/H3N2型とB型）の3つに効果があるワクチン（3価ワクチン）が使用されます。

インフルエンザ予防接種の助成や町立病院の予防接種実施状況は左表のとおりです。

飲んで美味しい牛乳を
さらに美味しく食べてもらいたい!

牛乳を食べよう!



J-milk ホームページより

今月のレシピ 濃厚カボチャのポタージュ

作り方

カボチャの種を取り、ラップに包んで電子レンジで約5分加熱する。粗熱が取れたらラップをはずし、皮をむく。鍋に移して粗くつぶしながら塩、コショウし、牛乳を加えて中火にかけ、焦げないように煮る。沸騰してきたら火を弱めてバターを落とし、仕上げに生クリームを加える。盛り付けて、刻んだアーモンドをトッピングする。

材料(2人分)

カボチャ 1/6個
塩、コショウ 各少々
牛乳 200ml

バター 5g
生クリーム 大さじ2
アーモンド 1粒

インフルエンザ

予防接種のお知らせ

今年のインフルエンザワクチンは
「**新型・季節性**」両方の効果を持っています

● 町立病院で接種される場合

	1歳以上13歳未満の方	13歳以上 65歳未満の方	65歳以上の方 60歳以上65歳未満で (★1)に該当する方
接種日	①未就学児 11月15日、29日、12月13日、27日の午後0時45分～ 接種場所：ふれあい交流センター 11月29日以降は、接種場所が変更になることがあります。 ②小学生・中学生 11月15日、29日、12月13日、27日の午後2時～ 11月1日、8日、22日、12月6日、20日の午後0時45分～ 接種場所：町立病院 ※平成23年1月以降の接種は申込時にお知らせします。	10月12日(火)～ 接種場所：町立病院 一般外来の開設日：午後1時～3時45分 65歳以上の方のみ。 65歳以上の方はできるだけ午後からの受診をお願いします。 ※中学生は小児科診療日のみ。	
接種費用	65歳未満の方…1回2,500円 ただし、18歳未満の方と高校生は1回1,000円となります。 ※18歳未満の方と高校生は予診票と一緒に送られる助成金交付申請書に必要事項を記入・押印して受診時に病院窓口へ提出してください。		1回1,000円
申込期限	12月30日(木)まで		
申し込み・問い合わせ	町立病院 (☎485-2135)		ふれあい交流センター (☎485-1000)

● その他の釧路医師会加入医療機関で接種される場合

	1歳以上13歳未満の方	13歳以上 65歳未満の方	65歳以上の方 60歳以上65歳未満で (★1)に該当する方
接種費用	1回目2,500円、2回目2,000円 18歳未満の方と高校生は、接種後に払い戻しの手続きをすると1回1,000円となります。接種の領収書と印かんを持って次の窓口で手続きしてください。 申請窓口：役場住民課環境衛生係、各公民館、ふれあい交流センター	1回2,500円	1回1,000円
問い合わせ	各医療機関に直接問い合わせください。		ふれあい交流センター

(★1) 心臓、腎臓もしくは呼吸器の機能やヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能に障がいがある方 (身体障害者手帳1級程度)

【共通事項】

- ◇接種回数は、1歳以上13歳未満の方は2回、13歳以上の方は1回となります。
- ◇生活保護または町民税非課税世帯の方は年齢に関係なく、接種前に無料接種券を申請すると全額助成となります。事前に印かんを持参して、次の窓口で申請してください。
- 1歳以上65歳未満の方…役場住民課環境衛生係、各公民館
- 65歳以上の方、60歳以上65歳未満で(★1)に該当する方…ふれあい交流センター