

けんこうガイド

インフルエンザに備えよう！

毎年、この時期、多くの人が感染するのがインフルエンザです。日本では約1000万人が感染し、インフルエンザに関連する死者が約1万人もいます。インフルエンザは風邪と異なり、重症化しやすいため、より注意が必要な感染症です。

●インフルエンザウイルスは口や鼻から入る！

インフルエンザは、ウイルスに感染した人がせきやくしゃみをする、口から出る飛沫（小さな水滴）に乗ってウイルスが出され、それが周囲の人の口や鼻に吸入され感染します。

この飛沫はせきをした人から2mくらいまで届きます。

また、感染した人の手にウイルスがつき、その手が触れたドアノブやスイッチなどに他の人が触れ、その手で口や鼻に触れることで感染する場合もあります。

インフルエンザ	
かぜ	ウイルス
ウイルスなど	ウイルス
のどの痛み、鼻水、せき、微熱 など	のどの痛み、鼻水、せきなどにくわえ、38℃以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛
重症化することはない	まれに子どもは急性脳症、高齢者は肺炎など、重症になることがある ⇒命に関わることも！

①うがい・手洗い
家に帰ったらまずうがい、手洗いを。流水や石けんを使った手洗いでウイルスを除去することができます。また、アルコール消毒も効果的です。

②湿度を保つ
空気が乾燥すると、のどの粘膜の防御機能が低下するため、ウイルス

家に帰ったら、まずはしっかり手洗いを！



●問い合わせ先
保健福祉課保健福祉グループ健康推進係
☎0146・47・2113

に感染しやすくなります。室内では加湿器を使い50～60％の湿度を保ちましょう。

③人ごみを避ける
インフルエンザが流行してきたら、人ごみへの外出を控えましょう。外出をする時は、マスクをつけ、せきをしている人には近づかないように。帰宅後は手洗いも忘れずに。

④予防接種を受ける
予防接種を受けると、感染しても発症する可能性を減らし、重症化を防ぐことができます。予防接種はインフルエンザが流行する前の10～11月頃に受けておくのが効果的です。

※新冠町では、インフルエンザ予防接種の助成を行っています。詳細については、町政事務委託文書にてお知らせいたします。

めざせ！N（新冠）K（健康）P（プロジェクト）

「脳梗塞」は、新冠町の死亡原因の第3位で、全国・全道と比べると、死亡率は高い状況です。脳梗塞の1番の危険因子、それは高血圧です。

脳の血管は直角にできていたり、複雑に曲がっています。太い血管（3mm）から急に細い血管（0.2mm）になるため、血圧が高いと脳の血管が傷みやすい構造になっています。

新冠町の医療費をみると、高血圧で通院されている方が最も多く、平成24年5月診療分の内訳によると、高血圧や心臓病、脳血管疾患などの循環器系の病気が、2680万4810円の医療費がかかっており、とても身近な病気となっています。まずは、健康診断などで自分の体の状態を把握し、血圧が高い人は、状態が悪くなる前に、早めに医療機関を受診してください。

次に、治療をしても、なかなか血圧が下がらないという方もいるのではないのでしょうか。



脳梗塞の最大の危険因子は「高血圧」

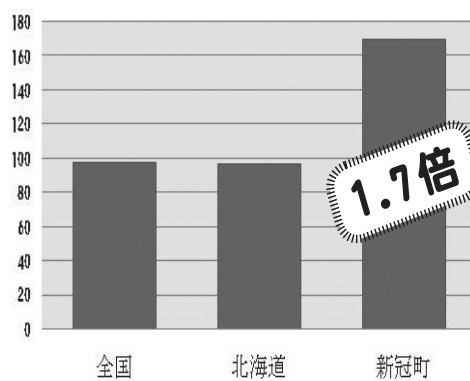
血圧が上がる原因には、遺伝、塩分、肥満、運動不足、タバコ、交感神経（過労、緊張、睡眠不足）、アルコールがあります。薬だけに頼らず、生活習慣の改善を図ることが重要です。

また、現在治療をしている人は、家庭で朝と夜の血圧を見てみましょう。

朝の血圧値が高いと感じている方で、「日中、病院などで測る値は正常値内だから」「薬を飲む前だから高くても仕方ない」「少し体を動かすと、値は下がるんだけど」という方は特に脳梗塞に注意が必要です。

夜間・早朝の高血圧は心臓や血管に負担がかかり、脳卒中などの発症率が高いことがわかっています。体調や血圧のことで気になる事があれば、自己判断で薬の飲み方を変えずに、主治医に相談してみましよう。

脳梗塞による死亡者数
(10万人当たりの人数による比較)



●問い合わせ先
保健福祉課保健福祉グループ健康推進係
☎0146・47・2113

介護ワンポイントアドバイス ⑬

町独自サービスのご紹介

其の一

『ふれあい夕食事業』

調理が困難で栄養管理などが必要な、在宅のひとり暮らしの高齢者並びに高齢者夫婦世帯などに対し、定期的に訪問し、食事を提供します。

利用者負担は、1食につき350円となります。



『寿入浴事業』

75歳以上の方や身体障害者手帳などを持つている方に対し、新冠温泉「レ・コードの湯」の入浴料を年12回まで助成します。

12枚の入浴券を全て使用した場合、身分証を温泉窓口に提示することで、入浴料金が100円割引となります。



また、身体障害者手帳3級以上で義足及び車椅子の交付を受けている方には、年間12回分の家族風呂半額助成券（1000円）を交付します。

●保健福祉課保健福祉グループ介護支援係
0146・47・2113（直通）

介護のことは、お気軽にご相談ください。
介護支援係 高橋 昌嗣



11月		10月	11月														10月		月日		健康カレンダー																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
11月	10月																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
1日(金)	23日(水)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						