

平成31年

# 職別保健師だより 1月号



京都府建設業職別連合国民健康保険組合

被保険者の皆様、あけましておめでとうございます。職別国保の保健師です。

毎年冬になるとインフルエンザが流行します。一度流行が始まると短期間に多くの方へ感染が広がります。日々の体調管理に気をつけて、一人ひとりが予防に努めましょう。早めの対策が大切です。



## インフルエンザを予防しよう



### インフルエンザと風邪の違いとは！？

	インフルエンザ	風邪
発症時期	12～3月に流行	一年を通じて
初期症状	全身症状（悪寒、発熱、頭痛）	呼吸器症状（くしゃみ、鼻水）
主な症状	<ul style="list-style-type: none"><li>発熱</li><li>全身症状（頭痛、筋肉痛、関節痛、全身のだるさ）</li><li>後半に呼吸器症状（咳、鼻水、のどの痛み）</li></ul> 	<ul style="list-style-type: none"><li>呼吸器症状（鼻水、鼻づまり、のどの痛み、咳）</li></ul> 
発熱	急な発熱（38～40度）	37～38度くらい
進行	急激	ゆるやか
感染力	強い	比較的弱く

### 予防ポイント！！

#### ①流行前のワクチン接種



感染後に発症する可能性を減らす効果と、発症した場合の重症化防止に有効とされています。

#### ②こまめな手洗い

流水と石鹸で、ウイルスをしっかりと洗い流しましょう。アルコール消毒も効果的です。



#### ③咳エチケット

咳やくしゃみが直接人にかからないように、マスクでカバーしましょう。



#### ④適切な湿度

乾燥した環境はウイルスが増殖しやすくなります。室内では湿度 50～60%を保ちましょう。



#### ⑤普段からの健康管理

体の抵抗力を高めるためにも、バランスのとれた栄養摂取と十分な睡眠を心がけましょう。



インフルエンザは感染力が非常に強く、日本では毎年約 10 人に 1 人が感染していると言われています。インフルエンザかな？と思った時には、マスクを着用して早めに医療機関へ受診しましょう。脱水予防のために、しっかり水分補給をすることも大切です。