毎年、この季節になると必ず流行する「インフルエンザ」。家族全員で寝込んでしまった、 肺炎になったなどという話を耳にしますが、特に高齢者や乳幼児、呼吸器や糖尿病などの 基礎疾患をお持ちの方の場合は、重症化しやすいのが特徴です。 そして、1回かかった らもうかからないというものではなく、毎年違うインフルエンザウイルスが流行するた め、毎年かかる方もいます。

接種です。インフルエンザウ

イルスが体内に入り感染する

数日後に下の比較表のよ

がるのを抑えることも期待で 抑える効果や周囲に感染が広 発症しても重症化を

抑感重 がえる予防接種 窓染の広がりを 手症化を防ぎ

やはりインフルエンザの予防 罹ってしまった人がいて、 うがい・マスク」で予防する れない」ためには、「手洗い・ し予防しきれなかったら…。 ことが1番効果的です。 そんなときに有効なのは、 |周りにうつさない・うつさ 周りでインフルエンザに しか

ると言われていますので、 はありますが約5か月持続す 前に接種しましょう。 ンフルエンザが流行し始める 1

約効予 2果防 週が接 <sup>過間かかります</sup>が出るまでに

かかります。その後、 効果が出るまでには約2週間 インフルエンザ予防接種の 個人差

比較表	インフルエンザ	かぜ	
発 熱	高い (38℃以上)	無いかもしくは微熱	
主な症状	かぜの症状に加え、 発熱、関節痛、筋肉 痛、倦怠感など	のどの痛み、咳、鼻 水など	
発 症	急激	ゆっくり	
合併症	気管支炎、肺炎など	ほとんどない	

られています。

種のワクチンはこうした発症 うな症状が現れます。予防接

をある程度抑える効果が認め

「周りにうつさない・うつされな い」ためには、「手洗い・うがい・ マスク」で予防することが 1番効



医療機関名	電話番号	事前予約の 有無	受付時間
せたな町立国保病院	■0137-84-5321	無	夜間診療時間帯
瀬棚診療所	■0137-87-2470	無	
大成診療所	■01398-4-5175	有	外来と同様
道南ロイヤル病院	■0137-84-5011	無	



# もう使いましたか? 乳がん検診・子宮頸がん検診 無料クーポン

今年度対象の方へ6月末に乳がん検診または子宮頸がん検診の無料クーポンを送付しています。有効期限は平成27年2月28日までとなっています。医療機関で検診を受けると、乳がん検診は約6,000円、子宮がん検診では約5,000円程度料金がかかりますが、クーポンを使えば「無料」となります。この機会に検診を受けてみませんか?



このほか、クーポン券の対象者は町指定医療機関でも検診が受けられます。くわしくは6月に無料クーポン券と同封しました医療機関名簿または町ホームページをご覧になるか、保健師までお問い合わせください。

また、無料クーポンを紛失した場合は再発行も可能ですので、保健師までご連絡ください。

### 今後の集団検診日程

#### ●子宮がん検診

#### 平成26年12月13日日

せたな町健康センター受付

- ①8:30~10:00 ②12:30~13:30
- ※12月9日図までに保健師へ申し込みください。 (延長しました)

# ●無料バスで行く札幌日帰りツアー (乳がん検診・子宮がん検診)

平成27年2月25日承

札幌がん検診センター

※詳細については後日、回覧などで周知します。

# 他人事じゃない! 14人に1人の割合でかかる乳がん

乳がんは女性が一生の中で一番かかりやすいがんです。乳がんのセルフチェックはもちろん大切ですが、1cm 以下の小さながんを見つけるには検診が有効です。

## 初期症状がほとんどない! 子宮頸がん

「特に異常がないから大丈夫」そう思っていませんか?早期の子宮頸がんは症状がほとんどないため、異常に気付いたら進行している可能性も…。

乳がんも子宮頸がんも早期に見つかり、治療ができれば90%以上が治癒します。 ほかのがんと違い、子宮頸がんは20歳~30歳代、乳がんは40歳~50歳代と若い年 代がピークでかかりやすいがんです。早く見つけて早く治すには、若いうちから 定期的な検診が必要です。ぜひ検診を受けてください。

健診申込・健康相談などは 保健師まで

- せたな町健康センター ■0137-84-5984
- 瀬棚総合支所 ■0137-87-3311 大成総合支所 ■01398-4-5511