

保健師からの健康アドバイス

新型インフルエンザについて

皆さんの備えは万全ですか？



◆このような方々は要注意

新型インフルエンザは季節型インフルエンザと同様、ほとんどの方が軽症で回復しています。ただし、持病がある方々のなかには、治療の経過や管理の状況により、インフルエンザに感染すると重症化する危険性が高い方がいます。以下の方々はご注意ください。

- 慢性呼吸器疾患（喘息、慢性閉塞性肺疾患など）
- 慢性心疾患（心不全、狭心症など）
- 糖尿病などの代謝性疾患
- 腎機能障害（透析患者など）
- 免疫不全状態（自己免疫疾患、関節リウマチ、バセドウ病など）
- その他、妊婦・乳幼児・高齢者も重症化することがあると言われています。

◆感染に備える日常生活を

ウイルスからわが身を守るために取り組んでほしいこと。それは、予防対策と抵抗力の高い体をつくることです。以下の点に心がけて生活してください。

- ①手洗い・うがい・咳エチケットを励行する
- ②1日3食を規則正しく食べ、栄養

今月の担当
北檜山区
長谷川久恵です

◆お願いしたいマナー

「咳エチケット」を習慣に

- ①バランスのとれた食事を心がける
- ②適度な運動を日常習慣にして体力を高め、十分な休養や睡眠をとり、翌日に疲れを残さない
- ③仕事などのストレスを上手に解消して、ためないようにする
- ④繁華街や、多くの人が出入りする場所へ行くのを避ける
- ⑤喫煙者は禁煙を心がけ、呼吸器や粘膜の状態を健康に保つ

咳やくしゃみの中には多くのウイルスが含まれています。マスクをしないと、1回の咳で5万個、1回のくしゃみで10万個のウイルスが、2〜3メートル飛び散ると言われています。「咳エチケット」とは、周囲の人につつさないような思いやりと心がけです。新型インフルエンザだけでなく、日々の生活から習慣づけていくことが大切です。

咳・くしゃみが出たら、他の人につつさないようにマスクを着用しましょう

↓マスクを持っていない場合は、ティッシュなどで口と鼻を覆い、周りの人から顔をそおけ、できれば1

コリドール交流情報館

～行ってみよう！～

長万部町

長万部町ポイントガイド

植木蒼悦記念館

水墨画家として評価が高く、俳人としても知られる植木蒼悦の作品を展示。独特の河筆の絵や、油彩画、句書など、いずれも味わいのあるものばかりで、何度も河筆の前にはたえず遠来客も多い。（入場は無料）●場所／字長万部413番地（センター通り）●時間／午前10時～午後6時●休館日／月曜日、年末年始●問い合わせ先／教育委員会事務局（Tel 01377・2・2748）

八雲町

第20回やくも大漁秋味まつり

八雲の秋の一大イベント『やくも大漁秋味まつり』。浜の男の心意気とばかりに、サケや水産加工品、八雲の物産を格安販売!! また、特設ステージを中心に豪華景品の当たるゲームやアトラクションが盛りだくさん。ご家族・ご友人と一緒に過ごしてください。●日時／10月25日（日）午前9時30分～午後1時●会場／八雲漁港特設会場●問い合わせ先／八雲町漁業協同組合（Tel 0137・62・3101）

八雲町熊石地域

秘湯「熊の湯」

平田内川のダイナミックな渓谷の岩場に湧く天然の露天風呂。豪快な渓谷美の中での湯浴みは、野趣あふれるひとときを満喫できます。なお、開設期間は10月末までです。●場所／熊石ひらたない荘よりさらに4km山へ入ったところ。男女別更衣室、駐車場有り。●利用料／無料●問い合わせ先／八雲町熊石総合支所産業課（Tel 01398・2・3111）

今金町

紅葉を眺めながら

奥美利河温泉山の家

春・夏とはひと味違う秋の奥美利河温泉山

メートル以上離れましょう。
↓鼻汁・咳などを含んだティッシュはすぐにゴミ箱に捨てましょう。

※新型インフルエンザかな?と思ったら...

現在は、身近な医療機関に直接受診できるようになっています。症状が疑われる方は、国保病院・各診療所に事前に連絡をした上で、マスクを着用し、指示に従いながら受診してもらうこととなります。詳しくは7ページをご覧ください。

※保護者の皆さんにお願い

現在の流行において小児のインフルエンザ脳症が発生しており、中には重症例も報告されています。

インフルエンザ脳症は、インフルエンザウイルス感染に伴う発熱後、急速に神経障害・意識障害などの症状を引き起こします。

今後、罹患年齢層の低下に伴い、幼児を中心とした小児のインフルエンザ脳症の増加や、重症肺炎の国内発生が心配されています。そこで以下の5点について、皆さんに知っておいてほしいと思います。

- ①今回、新型インフルエンザに伴う脳症重症例が発生したこと。
- ②夏季であるにもかかわらず、国内や米国などの北半球において、小児の脳症例の報告が続いていること。
- ③今後、秋・冬の感染拡大の中、幼児を中心とした小児のインフルエンザ脳症の発症数の増加が危ぶまれること。
- ④以下の症状は、インフルエンザ脳

症の早期の症状として、保護者をはじめ一般の方に注意してほしい点であり、これらの症状が見られたら医療機関（小児科が望ましい）を受診すること。

●「呼びかけに答えない」など意識レベルの低下がみられる

●持続性の痙攣および痙攣後の意識障害が続く

●意味不明の言動がみられる

⑤強い解熱剤（ボルタレンなど）はインフルエンザ脳症の予後を悪化させるので、必ず解熱剤はかかりつけの医師に相談して用いること。

うがい

うがい薬を使うとより効果的です。



① 口の中の汚れを取るために、ブクブクうがいをします



② いったん水を吐き出します



③ もう一度口に水を含み、顔を上に上げて、のどの奥までしっかりとガラガラうがいをします（3回以上）

最後に...
新型インフルエンザは皆さんの日々の生活や備えによって、自身の感染や感染の拡大を抑えることが可能となります。正しい知識と「感染は自分が止める」という心がけをもって日常生活を過ごしてほしいと思います。

手洗い

帰宅時など外から室内に入ったとき、食事の前、動物に触れたあとなどはもちろん、気づいたときに手を洗うようにしましょう。



手洗後、アルコール製剤を併用すると、より効果があります

- 爪は短く切っておきましょう
- 時計や指輪を外しておきましょう
- 手をふくタオルなどは必ず清潔なものを使いましょう
- 水道の蛇口も清潔に保ちましょう

公営温泉浴場

「やすらぎ館」

弱アルカリ性温泉で、冷え性、神経痛、火傷などに効き目があります。美肌効果がある成分も含まれているそうです。●場所／瀬棚区本町（旧鉄瀬棚駅跡地）●営業時間／午前10時から午後9時まで※毎月第1・3月曜日定休◎入浴料／大人350円、中人140円、小人70円●問い合わせ先／やすらぎ館（TEL 0137・87・3841）

せたな町瀬棚区

田園の湯宿

「ねとい温泉」

田園に囲まれた温泉宿で、家庭的な雰囲気を感じていただけます。●おすすめのメニュー／特製ジンギスカン、ヤマベの甘露煮、ニジマス料理、山菜料理●料金／泊1泊2食6,870円、日帰り入浴／大人4,000円、小人2,000円●泉質／食塩泉、ナトリウムイオン泉●効能／神経痛、筋肉痛、慢性皮膚病、婦人病、冷え性など●問い合わせ・予約先／ねとい温泉（TEL 0137・84・5141）

せたな町北檜山区

秘湯『湯とぴあ白別』

静かで情緒あふれる「湯の里」として評判のこの温泉。今の時期、露天風呂から見る紅葉が絶景です。冬期間まで期間限定、11月末まで入浴OKです。●場所／せたな町大成区宮野（国道沿に看板あり）●入浴料／無料（お心のある方に清掃協力金として100円頂いています）。●問い合わせ先／せたな町大成総合支所産業建設課商工労働観光係（TEL 01398・4・5511）

せたな町大成区