

## インフルエンザを防ごう



### 健康に役立つ情報

毎年寒さとともにやってくるインフルエンザ。国内の感染者数は例年約1000万人と推定され、およそ10人に1人が感染する怖い病気です。せきやくしゃみでウイルスが飛び散り、周囲の人がそれを吸い込んだり(飛沫感染)、ウイルスが手や物を介したり(接触感染)して感染が広がります。

### 【インフルエンザを防ぐ方法】

- マスクは隙間ができないように鼻と口(あごまで)をしっかりと覆う
- 帰宅時や食事前、トイレの後などは、せっけんを使って念入りに手を洗う
- 50～60%の湿度を保てるよう加湿をする、また忘れずに換気する
- 流行期には、極力人の多いところへの外出を避け、十分な休養を心掛ける
- 免疫力が下がらないよう、栄養バランスのとれた食事を心掛ける



### 【インフルエンザが疑われる場合】

38度以上の発熱、関節痛や筋肉痛、鼻水やせきなどの症状が突然現れたらインフルエンザが疑われます。その場合は48時間以内に受診をしましょう。受診をすれば、すぐにインフルエンザかどうかの検査をして、5分から10分程度で結果が分かります。インフルエンザだと診断されたら、抗ウイルス薬が処方されます。ほとんどの場合、抗ウイルス薬によって熱などの症状は短期間で改善されます。

照会 健康づくり課 ☎0537<sup>®</sup>1123

## こんなときどうする？

### 子育て応援

## ～下痢をしたときの対処法～

- 下痢をしたらいつもの便と違う点をよく観察しましょう。診断のためにとっても役立ちます。
  - ・ におい(腐ったようなにおい、すっぱいにおい)
  - ・ 状態(血液や粘液が混じっているか、赤っぽい便、白っぽい便、クリーム色の便、どろどろの便、水様便)
  - ・ 1日の回数
- 便の状態や回数だけでなく、発熱や発疹など全身の状態をよく観察することが大切です。

### 症状例1

- ・ 下痢の回数が1日5回以下
- ・ おしっこが普段と変わりなく出ている
- ・ 熱もなく、機嫌もよい

全身の状態を観察しましょう。  
症状が進んだ時や心配であれば診療  
時間中に病院へ。

### 症状例2

- ・ 下痢の回数が1日6回以上で、ぐったりしている
- ・ おしっこが出なくなった
- ・ 高熱や嘔吐、強い腹痛をとまなう
- ・ 便の色がいつもと違う

すぐに受診が必要と考えられます。  
病院へ向かいましょう。

### ◆家庭でできること◆

- ・ おしりがかぶれないように、おむつ交換の時などによく洗ってあげましょう。
- ・ 家庭内の感染を予防するため排せつ物の始末をした後は、手を石けんでよく洗いましょう。
- ・ 十分に水分を補給しましょう。イオン飲料などが適当です。
- ・ 下痢がひどい時は、おなかを休めるために固形物の摂取は控えましょう。



照会 健康づくり課 ☎0537<sup>®</sup>1123