

流行の前に予防を！ 「高齢者」のインフルエンザ

風邪とは違う

高齢者の直接死因1位は肺炎です。肺炎は、インフルエンザがきっかけとなり、発病することが多くあります。また、インフルエンザが原因で衰弱し、寝たきりや認知症になる人もいます。特に高齢者や呼吸器や心臓などに慢性的な病気を抱えている人は、重症化することが多く、最悪の場合は死に至ることがあります(図1)。

「風邪」と「インフルエンザ」は症状に違いがあります(図2)。一般的な風邪の症状は、のどの痛み、鼻水、くしゃみやせきなどが中心で全身症状はあまり見られません。インフルエンザの場合は、高熱、頭痛、関節痛、筋肉痛など全身症状が強く、併せて風邪と同じように、のどの痛み、鼻水などの症状もあります。

インフルエンザは11月から4月に流行しますが、いったん流行すると、短期間に乳幼児から高齢者まで多数の人に感染します。

と思わず、正しい知識を身に付け、対処することが大切です。

予防するには

予防の基本は、流行前にワクチン接種を受けることです。ワクチンの接種は、合併症を予防し、健康被害を最小限にとどめることが期待できます。ただし、新型肺炎(SARS)や高病原性鳥インフルエンザに対する効果はありません。

また、生活上では主に次の3つのことに注意が必要です。

まず1つ目は、「適度な湿度を保つ」ことです。空気が乾燥するとインフルエンザにかかりやすくなります。室内では加湿器などを使って50〜60%程度の湿度を保ちましょう。

2つ目は、「体力・抵抗力を付ける」ことです。十分な休養、バランスの良い食事を取ることが大切です。

3つ目は、「ウイルス菌を吸い込まない」ことです。インフルエンザは飛沫(ひま)感染です。外出時には

かかってしまったら

発熱などがあつたら、「ただの風邪」だと決め付けず、まず受診です。

最近では、インフルエンザウイルスに直接作用し、増殖を抑える薬があります。特に初期の段階での服用が効果的です。また、早めに治療することが重要です。また、脱水に気を付け、こまめに水分補給をする、体を冷やさない程度の室温と適度な湿度を保つ、ときどき窓を開け、換気をする。消化の良いものを食べるなどの注意が必要となります。

高齢者のインフルエンザ予防接種

○対象者

10月末に個人通知を郵送します。

・65歳以上の人

・60〜64歳で、心臓、腎臓もしくは呼吸器の機能に障害があり、身の周りの生活を極度に制限される人

・60〜64歳で、ヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に障害があり、日常生活がほとんど不可能な人

○接種時期・回数

インフルエンザが流行する前(11月〜12月)に1回受けます。

○接種料金

個人負担 1,000円

詳しくは最寄りの保健センターへお問い合わせください。

私の場合



2年連続でかかり、
予防接種を受けることに。

ふくしま りえこ
福嶋 律恵子さん (三郷明盛)

10年以上前、インフルエンザの予防接種を受けましたが、体質に合わなかったため、それ以降は接種しませんでした。

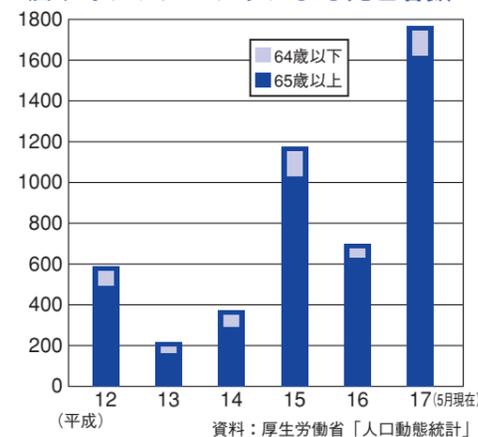
おとし、昨年と続けてインフルエンザにかかり、39℃以上の熱と目まいで大変な目に遭いました。昨年は医師と相談し、予防接種を受けました。副作用はなく、それ以降、インフルエンザにかかっていません。今年もしっかり受けようと思います。

11月の休日当番医

	3日	5日	12日	19日	23日	26日
病院・医院	古川医院 82-4385[穂高]	飯田医院 83-5061[穂高]	宮沢医院 62-2052[明科]	百瀬医院 82-2205[穂高]	やさき診療所 62-2360[明科]	清沢医院 82-7600[穂高]
	前角整形外科医院 82-1478[穂高]	須澤クリニック 82-2993[穂高]	榎本内科医院 73-0616[豊科]	高橋医院 82-2561[穂高]	中田医院 82-2339[穂高]	ふじもり医院 72-2011[豊科]
	中村内科医院 72-2460[豊科]	赤津整形外科クリニック 76-3133[三郷]	たかはしクリニック 77-7880[三郷]	鶴見医院 72-4500[豊科]	白木医院 77-2134[三郷]	池田医院 77-2055[三郷]
歯科医	天野歯科医院 73-4182[豊科]	飯島歯科医院 82-0306[穂高]	赤羽歯科医院 77-2114[三郷]	中島歯科医院 73-5701[豊科]	よこさわ歯科医院 82-2121[穂高]	石田歯科医院 62-2688[明科]

※休日当番医は変更される場合があります。当日は休日医療情報案内でご確認ください。(0122-890-423)

(図1) インフルエンザによる死亡者数



(図2) 風邪とインフルエンザの違い

	風邪	インフルエンザ
発症	徐々に	急激に
熱	比較的低い	38度以上の高熱
頭痛	軽い	重い
せき、鼻水	最初からある	1〜2日たってから
関節痛、筋肉痛	あっても軽い	強く痛む
潜伏期間	2〜3(〜5)日	1〜2(〜3)日

福祉マーククイズ

何のマークでしょう？



答えは23ページ下