

## 早めに対応！ インフルエンザ



**1. 風邪とインフルエンザの違い**  
インフルエンザは感染する力が強く、症状は鼻やのどだけにとどまらず、全身症状

(高熱・関節痛など) が強く出やすいのが特徴です。感染者との会話、せき・くしゃみの飛沫やほこりと一緒に舞い上がったウイルスを吸い込むことで感染します。

**2. 予防するためには…**

- ① **感染経路を断つ**  
人ごみへの外出は、できるだけ控える  
外出時は、マスクをする  
外出後は手洗い、うがいをする
- ② **抵抗力をつける**  
こまめに部屋を換気する  
部屋を適度な湿度(50~60%)に保つ
- ③ **免疫をつける**  
十分な栄養と睡眠を心がけ、適度な運動をする  
ワクチンによる予防接種を受ける

**3. 予防接種の注意点**

予防接種を受けてからワクチンの効果が出るまで約2週間かかり、十分な効果の持続は約半年間とされています。ワクチン接種は流行前の11~12月上旬の間に受けましょう。

インフルエンザウイルスは、その年によって流行するタイプが異なることがあるため、効果を期待するならワクチンは毎年接種しましょう。

発熱している人、過去に予防接種でアレルギーを起こしたことがある人、鶏卵・鶏肉に過敏症がある人などは、接種を受けられないことがあります。事前に医師に相談しましょう。

満65歳以上で市内に住民票がある人、満60~64歳で市内に住民票がある人のうち、心臓・

じん臓または呼吸器の機能に障害があり、自己の身の日常生活活動が極度に制限される人(身体障害者手帳1級程度の人)は、自己負担2,000円で予防接種を受けることができます。市内委託医療機関については、健康カレンダー(母と子)に掲載しています。

**4. かつたかなと思ったら…**

インフルエンザの症状が出たら、早めに医療機関で受診しましょう。インフルエンザは、適切な休養をとれば、多くは3~7日で治る病気です。感染したときは、睡眠を十分にとり、安静にしましょう。さらに、高齢者や子どもは重症化しやすいため、病気の経過を注意して見守りましょう。また、バランスのとれた消化の良いものを食べたり、脱水予防のため水分を十分補給しましょう。

☆風邪とインフルエンザはここが違う

	インフルエンザ	風邪
発症	急激	徐々に
初期症状	発熱、寒気、頭痛	くしゃみ、鼻水、のどの乾燥
主な症状	38度以上の高熱、筋肉痛や関節痛などの全身症状、せき	鼻水、鼻づまり、のどの痛み
潜伏期間	1~3日	2~5日
原因	インフルエンザウイルス	ライノウイルス、コロナウイルスなど
感染経路	飛沫感染・空気感染	接触感染・飛沫感染
予防接種	ある	ない
治療法	抗インフルエンザ薬・抗生物質など	安静にするなどの対症療法

## デンタルコラム

### 入れ歯のお手入れについて

入れ歯自体は清掃をしくなくとも、歯周病になったり、虫歯になったりすることはありません。

だからといって、不潔にしていると、口臭の原因になり、入れ歯を支える歯茎に腫れを起したり、残っている歯にも虫歯や歯周病を引き起こしたり、ひいては肺炎の原因にもなります。だから、入れ歯は毎食後、

はずして清掃することが必要です。清掃方法は、ブラシによる機械的清掃と入れ歯洗浄剤による化学的清掃の併用が理想です。

機械的な清掃は、入れ歯用ブラシか柔らかめの歯ブラシを使い、入れ歯の表面



や留め金を傷めないように、歯磨き粉を付けずに優しく行います。

化学的な清掃は、夜、入れ歯を外している時に、入れ歯洗浄剤を溶かした水の入った容器に入れ歯を漬けることで、目に見えない細菌を除去します。このように、入れ歯をしっかりとお手入れし、お口を清潔に保ちましょう。そして、食

べ物をおいしく食べて、楽しく豊かに過ごしましょう。



お口を清潔にして、楽しく豊かに過ごしましょう

瀬戸内市歯科医師会

## 旬の ごちそう



【サンマのかば焼】

### ●材料(2人分)

- サンマ ..... 2尾
- 小麦粉 ..... 適量
- オリーブ油 ..... 大さじ2
- ショウガ ..... 適量
- A { 砂糖 ..... 大さじ1
- 濃口しょうゆ ..... 大さじ2
- みりん ..... 大さじ1

### ●作り方

- ① サンマは頭と内臓を取り、腹から開き、骨を除く。
- ② サンマに小麦粉を付け、余分な粉は取っておく。
- ③ フライパンにオリーブ油を熱し、サンマを両面焼く。
- ④ 余分な油を取り除き、細切りにしたショウガと調味料Aを加え、サンマにからめる。

市栄養委員会 牛窓支部

岡田毬子さん (62歳・牛窓町長浜)

市の健康診査の結果、高脂血症の人が年々増加傾向にあるそうです。

今回のサンマ、そしてオリーブ油は血液中のコレステロールを減らす効果があるとされています。

