



かかった時の注意点



かかる前の予防法

インフルエンザ対策心得

こころえ

手洗い

咳やくしゃみなどによる「飛沫感染」、ドアノブや電気のスイッチなど不特定多数の人が触れるものを介した「接触感染」を防ぐため帰宅時や食事の前、トイレの後、動物を触った後などは、せっけんと流水で手をよくこすり、洗いましょう。

うがい

屋外から屋内に入ったうがいと手洗いをする習慣を身につけましょう。うがいはのどの粘膜を潤して、ウイルスへの防御機能を高めます。

休養と栄養

体の抵抗力を高めるために、日ごろから十分な栄養とバランスのとれた栄養摂取を心がけましょう。

湿度を保つ

ウイルスは低温、低湿を好み、乾燥した空気中では長時間漂っています。また、空気が乾燥すると、のどの粘膜の防御機能が低下し、インフルエンザにかかりやすくなります。加湿器などを使って、適切な湿度(50%〜60%)を保つことも効果的です。



外出を控える

インフルエンザが流行してきたら、高齢者や基礎疾患のあるかたなどは人混みへの外出は控えましょう。やむを得ず外出する場合は不織布製マスクを着用し、短時間で用事を済ませましょう。

予防接種

インフルエンザワクチンの予防接種には「発症をある程度抑える」「重症化を防ぐ」「周囲への感染を抑える」などの効果が期待できます。ワクチンの効果は接種の2週間後から5か月程度なので毎年接種しましょう。

早めの受診

38℃以上の急な発熱やせき、のどの痛み、全身倦怠感などはインフルエンザの可能性が…。早めに医療機関を受診しましょう。抗インフルエンザ薬の服用は発症から48時間以内が効果的です。

安静と休養

治療には安静と休養が第一。無理をして学校や職場などに行かないようにしましょう。睡眠を十分に取って、水、お茶、スープなどで水分補給を。

うつさない

周りの人にうつさないため、マスクの着用や、1時間に1回程度の部屋の換気を心がけましょう。インフルエンザウイルスは発症直前から発病後7日ごろまで患者の体から排出されます。症状が治まっても感染力は残っているので注意しましょう。

*学校保健安全法ではインフルエンザによる出席停止期間を「発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日(幼児は3日)を経過するまで」としています。



守ろう、咳エチケット!

- マスクはウイルスの侵入と飛散を防ぎます。周囲で咳をしている人がいたらマスクの着用を勧めましょう。
- 咳やくしゃみをするときはティッシュなどで口と鼻を押さえ、ほかの人から顔を背けて2層以上離れましょう。ティッシュがない場合は手ではなく、周囲に触れにくいひじのあたりで口と鼻をふさぎましょう。
- 鼻水や痰を含んだティッシュはすぐにかた付いたゴミ箱に捨てるか、ビニール袋に入れて密封しましょう。



訪問歯科診療をご利用ください

寝たきりや障がいがあるかたで歯科医院へ通院することが困難なかたを対象に、歯科医師が自宅や施設、病院などを訪問して治療を行います。費用など詳しくは、秋田市歯科医師会へお問い合わせを。☎(823)4564

バランスの良い食事とフッ化物の活用で歯質を強くすることを心がけましょう。子どもだけでなく、大人のむし歯対策にも有効です。
フッ素入り歯磨き剤の使用やフッ素塗布(スプレーやジェル)、フッ素による洗口など、詳しくは、歯医者さんにご相談ください。

よく噛むとこんな効果が！
食事のときよく噛むとだ液が出ます。だ液は「胃腸の消化・吸収を助ける」「細菌やウイルスを殺菌し口の中をきれいにする」などの働きをします。
また、「満腹中枢を刺激して食べ過ぎ防止や生活習慣病を予防」「脳の血流が良くなり、脳の活性化を促し、認知症を防ぐ」「味覚の発達を促す」などの効果があります。

11月8日は「いい歯」の日 お口の健康は 予防が肝心！

問い合わせ 保健予防課 ☎(883)1178

口(口腔)は、「食べる」「会話をして」「コミュニケーションをとる」など、生活する上で重要な役割を果たしています。また、噛むことは運動能力や記憶力、だ液の分泌量にも影響し、豊かな人生を送るための基礎となります。お口の健康は予防が肝心！この機会にみんなで見直しましょう。

歯を失う原因となる歯周病予防の「3」

- 食べたらずく磨きましよう
- 歯は適切に磨きましよう
- 食事はよく噛みましよう
- 定期的な健診を受けましよう



かかりつけの歯医者さんで 定期的に健診を受けましよう

歯医者さんは歯が痛くなったら行くところと思っけていませんか。お口の健康は予防が大事！ホームドクター(かかりつけ歯科医)を決めて、お口の状態を常に把握しておきましよう。歯磨き指導を受け、歯石除去を組み合わせると効果的です。

強い歯質をつくるフッ化物は 大人にも有効です

禁煙のコツ

- 一、自分にとって特別な日を禁煙開始日にする
 - 一、禁煙が成功したときのご褒美を決める
 - 一、禁煙仲間をつくり、励まし合っけてがんばる
 - 一、吸ひたい気持ちをそらす方法を決める
- …熱いお茶を飲む、歯を磨く、散歩など



知って 役立つ

メタボ事情

特定健診課 ☎(866)8903

“メタバコ”をご存じですか？

“メタバコ”とは「メタボ(メタボリックシンドローム)」と「タバコ」を組み合わせた造語です。メタボというと食べ過ぎや飲み過ぎがまず頭に浮かびますが、喫煙もその原因の一つ。

また、メタボの人が喫煙すると、脳梗塞や心筋梗塞を起こしやすくなります。メタボ予防だけでなく禁煙にも挑戦して「メタバコ」を予防ましよう。

自分に合っけた禁煙方法を見つけれましよう

禁煙方法は①自力で禁煙する、②薬局で購入できる禁煙補助薬を使う、③医師、看護師のサポートを受けながら処方された禁煙補助薬を使う、の3つがあります。禁煙補助薬を使うと、禁煙に成功する割合が2～3倍高まると言われています。失敗を恐れずにさまざまな方法でチャレンジして、自分に合っけた方法を見つけれましよう。

なお、病院での禁煙治療には健康保険が適用されますが、喫煙本数やニコチン依存度などの条件があります。禁煙治療を実施している医療機関は、秋田市医師会のホームページでも確認できます。

<http://www.acma.or.jp/>

* 秋田市国民健康保険の「特定健診(40歳以上)」と後期高齢医療制度の「健康診査」は無料で受けることができます。保険証と受診券(対象となるかたに送付済み)を持って、市内の受託医療機関などで受診してください。