



インフルエンザは、子どもがかかると、まれに急性脳症を発症し、高齢者や免疫力の低下しているかたは、肺炎を伴うなど重症になる場合もあります。インフルエンザに負けない、正しい予防法を身に付けましょう。

問い合わせ健康管理課 ☎(883)1180

# みんなですべて予防！ インフルエンザ



## インフルエンザの感染経路

**飛沫感染**▶<sup>ひまつ</sup>インフルエンザウイルスに感染した人の咳やくしゃみに混じるウイルスを、直接吸い込み感染する **接触感染**▶不特定多数の人が触るドアノブや電気のスイッチなどに付着したウイルスを、後から触ることで感染する

## ■インフルエンザにかからないために

### ①「咳エチケット」を守りましょう

- ▶咳やくしゃみを他の人に向けてしない
- ▶咳やくしゃみが出る時はマスクをする
- ▶手のひらで受け止めたときは、すぐ手を洗う
- ▶鼻汁、痰を含んだティッシュはすぐにフタ付きのごみ箱に捨てる

### ②外出後は、流水と石けんで十分に手洗いを

#### 正しい手洗い方法

- 1 流水で両手を十分に濡らす
  - 2 石けんを泡立て、手首から5センチ上まで、15～30秒間もみ洗い
  - 3 手のひらと甲をこすり洗い
  - 4 汚れが付きやすい指先、爪は入念に洗う
  - 5 指先を上に向け、流水で洗い流す
  - 6 洗った手は、よく乾いた清潔なタオルで拭く
- \*アルコール製剤による手指消毒も効果があります。

### ③お部屋は、加湿器などで適度な湿度(50～60%)を保ちましょう

### ④体の抵抗力を高めるため、十分な休養とバランスの取れた栄養をとりましょう

### ⑤インフルエンザが流行してきたら、人混みへの不要不急な外出は控えましょう

特に高齢者や基礎疾患のあるかた、疲労気味、睡眠不足のかたは、人混みへの外出は控えましょう。

### ⑥流行前に予防接種を受けましょう

インフルエンザの予防接種は、ある程度の発病をおさえる効果があり、たとえかかっても重症になるのを防ぐ効果が期待できます。予防効果の期間は、接種した2週間後から5か月程度と考えられています。

なお、65歳以上のかたのインフルエンザ定期予防接種を2月末まで実施しています。詳しくは、広報あきた10月6日号8ページまたは健康管理課予防接種担当へお問い合わせください。☎(883)1179

## インフルエンザにかかったら

- ▶早めに医療機関を受診する
- ▶十分な睡眠と水分補給をとる
- ▶安静にして休養する
- ▶薬は医師の指示に従い、正しく服用する

発病前日から発病後3～7日間はウイルスを排出すると言われています。排出するウイルスの量は解熱とともに減少しますが、解熱後もウイルスを排出すると言われています。

現在、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。

# 65歳以上のみなさんへ はつらつくらぶ で介護予防しませんか

クアドーム ザ・ブーン、ユフォーレ、中央シルバーエリアを会場に、水中運動や筋力トレーニングなど、介護予防に役立つ運動を行います。運動後は入浴もできます。無料送迎バスも右表のコースで運行します。



- 対象** 要支援・要介護のかたを除く65歳以上で、全6回参加できるかた(介護者なしで、着替えなどが自立していること)。初めてのかた、前回・前々回参加していないかた、高齢のかたを優先します
- 時間** 10:00～15:00
- 参加費** 1回411円(昼食は自己負担)
- 定員** 各コース23人
- 申込** 11月30日(木)まで長寿福祉課 在宅サービス担当 ☎(888)5668

会場	実施日と無料バスのコース
ザ・ブーン(仁別)	1月22日(月)・29日(月)、 2月5日(月)・19日(月)・26日(月)、3月5日(月) ①コース 秋田駅東口→会場
	1月24日(水)・31日(水)、 2月7日(水)・21日(水)・28日(水)、3月7日(水) ②コース 秋田駅東口→会場
ユフォーレ(河辺)	1月15日(月)・29日(月)、2月19日(月)・26日(月)、 3月12日(月)・26日(月) ③コース 秋田駅東口→広面→太平八田→会場
	1月10日(水)・24日(水)、2月14日(水)・28日(水)、 3月14日(水)・28日(水) ④コース 大張野地区→諸井地区→和田地区→会場
中央シルバーエリア(御所野)	1月4日(木)・18日(木)、2月1日(木)・15日(木)、 3月1日(木)・15日(木) ⑤コース 秋田駅東口→東通→城東十字路→横山金足線通り→会場
	1月11日(木)・25日(木)、2月8日(木)・22日(木)、 3月8日(木)・22日(木) ⑥コース 秋田駅東口→南通→有楽町→榎山→秋田南高→仁井田新田→御野場団地→会場



あなたの健康づくりをサポートする、ミニ情報をお届け!

とくていけんしん  
**特定健診 プラスのはなし**  
特定健診課 ☎(888)5636

## 時間を意識した飲み方・食方で翌朝スッキリ!

お腹周りや健診結果が気になっているけど、仕事やストレスでお酒を飲む機会が減らない...というかた、時間を意識した飲み方・食方のコツを覚えることで、翌朝の調子が違うことをご存知ですか?

### ■夜9時まで→最初が肝心!

◆まずは「食物繊維」から 最初に食物繊維が多い野菜やきのこ、海藻を食べると、アルコールやおつまみで摂取される糖・脂の吸収を抑えられます。



◆糖質を含むお酒は始めに 糖質を多く含むビールや日本酒、ワインなどの発酵酒と梅酒などの甘いお酒は、血糖値が上がりやすく、遅い時間帯

には適しません。適量は日本酒換算1合まで。

◆おつまみは肝臓に優しいものを 脂の多い肉料理などはエネルギーが高く、容易に内臓脂肪になります。刺身や枝豆、冷ややっこ、ねぎまなどの低脂肪・高タンパクの食品は、アルコールを代謝する肝臓の働きを助けてくれます。

### ■夜9時以降→とりあえずペースダウン

◆焼酎・ウイスキーなどの蒸留酒、糖質の少ないお酒に替えましょう ただし、適量以上の飲酒は胃腸や肝臓に負担をかけたり、エネルギーのとりすぎになりますのでご注意ください!



◆おつまみは低エネルギー・高ビタミンのものを 食べる時間が遅くなるほど、内臓脂肪になります。野菜やきのこ、海藻を使ったメニューがオススメです。

◆深夜のめは我慢、我慢... めを食べた後は、時間を空けずに寝てしまうので、内臓脂肪をさらに増やしてしまいます。空腹過ぎない状態で飲み始めるのがコツで、飲んだ後は水やお茶などで水分補給し、早めに就寝を!