



# 健康だより

虹の薬局

☎ 0952-32-2077

虹の薬局多久店

☎ 0952-71-2087

第65号 2020年 11月



インフルエンザは例年 12 月から 3 月にかけて流行します。

流行する前のワクチン接種や手洗い・うがい等でしっかり予防をしておきましょう！

## インフルエンザとは



インフルエンザは「インフルエンザウイルス」に感染して起きる感染症です。

咳やのどの痛みだけでなく、**38℃以上の高熱、頭痛や関節、筋肉痛**などの全身症状が急に現れるのが特徴的です。

小児ではまれに**急性の脳症**を、  
高齢者や免疫力の低下している方は**肺炎**を伴う  
など、重症化することがあります



## インフルエンザの予防にはワクチン接種を！！

### 流行前のワクチン接種が有効です

ワクチンを予防接種すると、インフルエンザウイルスに対抗するための抗体が作られます。

予防接種でインフルエンザウイルスの感染を完全に予防することはできませんが、インフルエンザにかかる人や、重症化する人を減らすことができます。

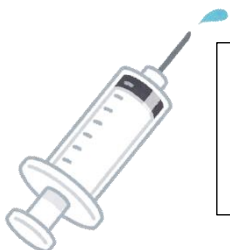
ワクチン接種を受けた高齢者は、**死亡の危険が 1/5 に、入院の危険が約 1/3 から 1/2 にまで減少**することが期待できるとされています。

### ワクチン接種による副反応

ワクチンを接種した後に、接種した部分が赤く腫れたり、痛みが出ることがあります。このような好ましくない変化を副反応と言います。通常 2~3 日でなくなります。まれに重い副反応が出ることもあります。気になる症状がある時は医師に相談してください。

予防接種を受けた当日は激しい運動を控え、ゆっくり過ごしましょう。

また、入浴は差支えありませんが、注射した部位をこすらないように！



※インフルエンザワクチンは自治体により実施期間や費用が異なります。詳細や接種可能な医療機関などについてはお住まいの市区町村などにお問い合わせください。



## 日常生活でできる予防法

日常生活の中でインフルエンザを予防することも大切です！

通常のインフルエンザウイルスの感染は咳やくしゃみによる飛沫や接触により、ウイルスが体内に入ることによって起こります。普段からウイルスが体内に入るのを防ぐようにしましょう。

- **飛沫感染**…感染している人の咳・くしゃみにより発生した飛沫を吸い込む
- **接触感染**…感染した人が触った直後のドアノブなどに触り、そのまま目、鼻、口に触る



## 普段から実践できること

- ① 普段から健康管理をし、十分に栄養と睡眠を取って抵抗力を高めておきましょう
- ② 外から帰ってきたときには手洗いを心がけましょう
- ③ アルコールを含んだ消毒液で手を消毒するのも効果的！
- ④ 咳エチケットを行いましょ



「咳エチケット」ってなんですか？

咳エチケットとは、咳やくしゃみに含まれているかもしれない感染の原因物質が周囲に飛び散らないように気をつけることです。咳やくしゃみをするときには、以下のことを心がけてください。

- ① 他の人から顔をそらしましょう。
- ② ティッシュなどで口と鼻を覆いましょう
- ③ 咳やくしゃみが出ている時はマスクをする

## ☆お知らせ☆

薬局にてお薬や健康相談会を毎月第3週木曜日 14時半より実施中！

11月のテーマは「手洗い」についてです。

しっかり隅々まで洗えているか一緒にチェックしましょう！

