



# インフルエンザを予防しましょう！

## 健康管理は万全ですか？

インフルエンザは乳幼児から高齢者まで幅広い年齢層の人が発症する感染症です。軽症の場合は一般の「風邪」と区別がつかないことがありますが、高齢者、肺や心臓に慢性の病気を持っている人は肺炎などの合併症を発症する場合があります。

## インフルエンザと風邪の違い

区分	インフルエンザ	風邪
初期症状	悪寒、頭痛	のどの乾燥感、くしゃみ
主症状	発熱、全身痛、倦怠感	鼻水、鼻づまり、せき
熱	38～40度	微熱
合併症	気管支炎、肺炎など	合併症にかかることはあまりない

## 風邪やインフルエンザにかからないためのポイント

睡眠をしっかりととりましょう  
日頃から十分な睡眠をとります。睡眠不足があるとウイルスに立ち向かう体の抵抗力が落ちてしまいます。

## 栄養をとりましょう

栄養が偏ると風邪をひきやすくなります。卵、豆腐、魚、肉などのタンパク質、ビタミンを多く含む食品（レモン、ほうれん草、にんじん、かぼちゃなど）をしっかりととりましょう。

## うがい、手洗い、マスクを忘れずに

粘膜に付着したウイルスや細菌を取り除くにはうがいと手洗いが最適です。外から帰ったらうがい、手洗いは習慣にしましょう。



## 予防接種を受けましょう

予防接種を受ければ、8割程度の方がインフルエンザにかからずに済むか、症状が軽くなることが証明されています。特にインフルエンザにかかると重症化しやすい乳幼児や高齢者は、インフルエンザの予防接種をしておくことで

65歳以上の方には、インフルエンザ予防接種の受診券をお届けしていますのでご利用ください。今年度の接種期間は10月20日から平成21年1月31日までです。

## もしもインフルエンザにかかってしまったら・・・

・ 早めに受診して治療を受けましょう。特にインフルエンザの場合は早期受診が早めの回復につながります。

・ 安静にして、十分な睡眠を取りましょう。

・ 熱がでて汗をかいたので、水分を補給するようにしましょう。

・ からだを十分あたため、のどが乾燥するので部屋の湿度を60～80%に保ちましょう。

## 新型インフルエンザを知ろう

### 新型インフルエンザとは

通常は人へ感染しない動物、特に鳥類のインフルエンザウイルスが変異することで、人に感染するようになるインフルエンザの事を言います。

### 新型インフルエンザの特徴

- ① 新型インフルエンザは必ず発生する。しかし、その発生時期と病原性の強さは予測できない。
- ② 新型インフルエンザの流行は、世界中・日本全国で同時に発生する事が予想される
- ③ 一定期間に、家庭、学校、各種施設、事業所等で集団感染が予想され、社会機能サービスの支障が予想される。

### 新型インフルエンザの対策

- ① 手洗い・うがい・マスクの励行
- ② 食料・水・日用品を備蓄しておきましょう
- ③ 情報収集をしましょう

新型インフルエンザについて正しい知識と正確な情報を収集しておきましょう

※ 鳥取県健康対策課のホームページでも最新情報を提供しています。