

インフルエンザを予防するために

東陽病院からのお知らせ

インフルエンザは、インフルエンザウイルスに感染することにより起こる病気です。例年12月から3月ごろに流行し、のどの痛みや鼻汁、咳などの一般的な風邪症状に加え、発熱、頭痛、関節痛などの全身症状を伴うことが特徴です。

小児や高齢者、また基礎疾患(※1)により免疫力が低下している方は、脳症や肺炎を伴い重症化することもあります。

口や鼻から体の中に入ったインフルエンザウイルスは、細胞に侵入し増殖することによって「感染」の状態となり、数日の潜伏期の後、発熱やのどの痛みが起こり「発症」します。

インフルエンザを予防するためには様々な方法がありますが、流行前にインフルエンザワクチンを接種することも有効な方法の一つ

です。これはインフルエンザウイルスの感染を防ぐものではありませんが、発病する可能性を低減させる効果や重症化を防ぐ効果があるといわれています。予防接種の効果はあらわれるまで2週間ほどの時間がかかることから、流行前に接種することをおすすめします。

また、インフルエンザ流行後はウイルスが体の中に入ることをできるだけ防ぐため、人ごみの中への外出を避ける、外出時にはマスク(不織布製)を使用する、帰宅後に手洗いをする、十分な睡眠とバランスの良い食事をとるなどを心がけ、インフルエンザの予防に努めましょう。

※1…基礎疾患に関しては、かかりつけ医にご相談ください。

インフルエンザワクチンの接種は東陽病院で

東陽病院では、インフルエンザワクチンの接種を10月から実施していますので、希望する方は事前にご予約ください。

なお、当院には小児科がないため、中学生以下の方に対する接種は行っていません。

◆問い合わせ

東陽病院
☎(84)1335



テーマ

生涯骨太クッキング

健康講座(第4回)

参加者募集

とき 11月20日(木) 午前10時～午後1時
ところ 健康づくりセンター「プラム」
対象 町内在住の方
内容 ①調理実習(乳製品の活用)
・ 鮭と大根の和風スープ
・ 豆腐と野菜のチーズチャンプルー・
ミルクくずもち
②口コモ予防体操
持ち物 エプロン、三角布
定員 20人 ※定員になり次第締切
参加費 無料

◆申込・問い合わせ

健康管理課健康管理班 ☎82-3400

生活習慣病予防講演会を開催

高血圧、糖尿病、脂質異常症などの生活習慣病を予防・改善し、元気に過ごすための講演会を開催します。

とき 10月20日(月) 午後1時30分～4時

ところ 健康づくりセンター「プラム」

演題 「健康でイキイキ過ごすために ～あなたは今、健康ですか?～」

講師 長洲柏戸クリニック所長 藤井 清孝氏

定員 70人 ※定員になり次第締切

参加費 無料

◆申込・問い合わせ

健康管理課健康管理班 ☎(82)3400