



## 「インフルエンザの話」

今年もインフルエンザの季節がやってこようとしています。少しでもインフルエンザにかかりにくくするために、ぜひ正しい知識を身につけましょう。

### 1) 流行前のワクチン接種

インフルエンザワクチンは、かかった場合の重症化防止に有効と報告されており、わが国でも年々ワクチン接種をする方が増加しています。

### 2) 外出後の手洗いなど

手洗いは手指など体に付着したインフルエンザウイルスを物理的に除去するために有効な方法であり、インフルエンザに限らず感染予防の基本です。また、外出後の手洗い、うがいは一般的な感染症の予防のためにもおすすしめします。

### 3) 適度な湿度の保持

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。特に乾燥しやすい室内では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。

### 4) 十分な休養とバランスのとれた栄養摂取

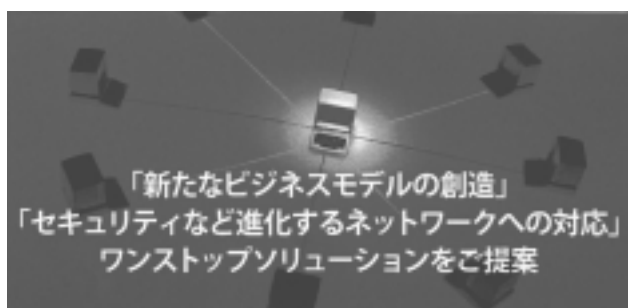
体の抵抗力を高めるために、十分な休養とバランスのとれた栄養摂取を日ごろから心がけましょう。

### 5) 人混みや繁華街への外出を控える

インフルエンザが流行してきたら、特にご高齢の方や基礎疾患のある方、疲労気味、睡眠不足の方は、人混みや繁華街への外出を控えましょう。やむを得ず外出をして人混みに入る可能性がある場合には、ある程度の飛沫などを防ぐことができるマスクを着用することはひとつの防御策と考えられます。ただし、人混みに入る時間は極力短時間にしましょう。

以下はインフルエンザにかかってしまった時の対策です。

- 具合が悪ければ早めに医療機関を受診しましょう。
  - 安静にして、休養をとりましょう。特に、睡眠を十分にとることが大切です。
  - 水分を十分に補給しましょう。お茶やスープなど飲みたいもので結構です。
  - 咳・くしゃみなどの症状のある時は、周りの方へうつさないためにマスクを着用しましょう。
  - 人混みや繁華街への外出を控え、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。
- 大間病院では11月よりインフルエンザワクチン接種を受け付けています。自分だけでなく家族のためにも、ぜひ流行前にインフルエンザ予防策をしっかり行いましょう。



FUJITSU パートナー

**扶桑電通株式会社**

■青森営業所 青森市長島二丁目13番1号  
TEL. 017-775-2031(代) FAX. 017-774-4720

■八戸営業所 八戸市三日町2(青銀明治安田生命ビル)  
TEL. 0178-44-1855 FAX. 0178-44-8494

《ホームページアドレス》  
<http://www.fusodentsu.co.jp>