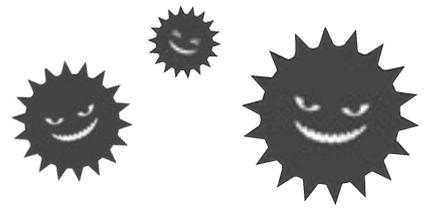


# 新型コロナとともに インフルエンザにも気を付けて



## 予防の決め手は予防接種と感染対策

インフルエンザ流行に伴う死者は年間1万人を超えることもあり、注意が必要です。今年は、新型コロナウイルス感染症の流行と重なることが予測されますので、ワクチンの予防接種など、予防に努めましょう。

## ▼インフルエンザと新型コロナの症状の違い

	インフルエンザ	新型コロナ
特徴的な症状	突然の高熱* 筋肉痛をとまなうこともある	味覚障害、臭覚障害をとまなうことがある
潜伏期間	1～2日	1～14日（平均5日前後）
無症状での他者への感染	少ない	めずらしくない
ウイルス排出のピーク	発症後、2～3日間	発病1日前後
重症度	多くは軽症から中等症 （高齢者は重症化しやすい）	発症者の2割は肺炎を起こし重症化 （とくに高齢者）
致死率	0.1%以下	3～4%

※ワクチン接種の有無などにより程度の差があります。

（日本感染症学会資料を参考に作成）

## インフルエンザのハイリスク者

高齢者や慢性の持病がある人、妊婦、乳幼児、肥満、免疫が下がっている人などは「ハイリスク者」です。インフルエンザにかかると重症化しやすく、肺炎などの合併症を起こし、命にかかわることもありますので、十分な注意が必要です。

## 予防接種について

現在国内で用いられている不活化インフルエンザワクチンは、感染を完全に阻止する効果はありませんが、インフルエンザの発症を予防することや、発病後の重症化や死亡を予防することに関しては、効果があるとされています。高齢者では、34～55%の発病を阻止し、82%の死亡を阻止する効果があったと報告されています。6歳未満を対象とした研究では、発病防止に対するインフルエンザの有効性は60%と報告されています。

予防接種を受けてからインフルエンザに対する抵抗力がつくまでに2週間程度かかり、その効果が持続する期間は約5カ月間とされています。より効果的に有効性を高めるためには、毎年インフルエンザが流行する前の12月中旬までに接種を受けておくことが必要です。ハイリスク者がインフルエンザにかからないようにするため、同居や世話をしている人も予防接種を受

けましょう。

## 急な高熱など、感染が疑われるときは

急な発熱などインフルエンザが疑われるときは、新型コロナの可能性もあるので、まずは、電話でいつも受診している「かかりつけ医」や「桑名保健所（0594-24-3625）」に相談しましょう。

相談の結果、かかりつけ医ではなくその地域で指定された「診療・検査医療機関」などを紹介された場合は、そちらを受診してください。

## いきなり医療機関を受診せず、まずは相談を！

急な発熱などの症状がある

「かかりつけ医」や「桑名保健所」  
（0594-24-3625）に電話で相談

指定の医療機関を受診

## 運動していますか？

毎日を健康に過ごすためには「体力」が必要不可欠です。体力は健康を維持し、すこやかな生活を営むための基盤となります。また適度な運動は、生活習慣病の予防や精神的ストレスの軽減など、より快適な日常生活を送るためには欠かせないものです。

近年では生活環境が変化し、運動量は減少傾向にあります。なかなか外に出かけづらい状況の中で『以前より体力がない』『運動量が減った』という方も多いのではないのでしょうか。気が付いたときにちょっとした運動を取り入れ、病気に負けない健康な体を作りましょう。

## ちょっとしたことで体力づくり

### 日常生活の中で積極的に体を動かす！

- ・「ちょっとそこまで」は歩いて行こう
- ・エスカレーターやエレベーターは極力使わず、階段を使う



### ● 軽めの運動を継続、習慣にする

- ・ウォーキングや軽いジョギングなどを習慣にする
- ・サイクリングや水泳など有酸素運動もおすすめ

### ● 筋肉を鍛える運動を取り入れる

- ・スクワット（大腿と腰の筋肉）や腕立て伏せ（腕と胸の筋肉）などが手軽で効果的

## さわやかウォーキング会 メンバー募集中！！

朝日町には、町民主体のウォーキンググループがあります。

この機会と一緒にウォーキングを始めませんか？

日 時：毎週火曜日 13時30分から  
（1時間程度） ※雨天中止  
集合場所：保健福祉センター

詳しくは子育て健康課（TEL377-5652）までお問い合わせください。

