



健康へのトビラ

季節性インフルエンザ対策を

インフルエンザにかかると39度以上の発熱・頭痛・関節痛・筋肉痛など全身の症状が強く、のどの痛み・鼻汁などの症状も見られます。さらに、気管支炎や肺炎などを併発し、重症化することが多いのもインフルエンザの特徴です。一方、普通のかぜの場合、のどが痛む・鼻がむずむずする・水のような鼻汁が出る・くしゃみや咳が出るなどの症状が中心で、全身症状はあまり見られません。インフルエンザは、誰でもかかる可能性があります。重症化する命にかかわることもあります。まず、予防してかからないようにすることが、何よりも大切です。

◎インフルエンザを予防するには
 「入浴をさげる」 病原体である「ウイルス」に近づかない。「ウイルス」を寄せ付けないことが大切です。特に高齢者の方や慢性疾患を持っている方は入浴をさげましょう。
 「外出時のマスク」 せきやくしゃみなどの飛沫感染をうけず、マスクをつけて感染の機会を減らしましょう。

「うがいと手洗い」 うがいで、どの乾燥を防ぎましょう。手洗いは、接触感染を防ぐための大切な予防策です。せきやくしゃみの鼻汁の中にインフルエンザウイルスが含まれています。ウイルスが付いた皮膚や器具・手すりなどから感染することがあるので、食事の前や外出後には流

水と石けんで十分に手を洗いましょう。

「栄養と休息」 体力保持に栄養バランスのよい食事は欠かせません。三食きちんと食べ、偏食をしないようにしましょう。また、十分な睡眠も大切です。疲れていたり、睡眠不足のときに外出すると、インフルエンザに感染しやすくなります。できるだけ、夜の12時前には就寝しましょう。休養と栄養で体の抵抗力を高め、インフルエンザに感染しにくい基礎体力をつけましょう。

「部屋の適度な湿度・温度」 住まいの環境を整えることも大切です。インフルエンザウイルスは、乾燥した空気を好み、湿度には弱いので湿度が上がると室内に浮遊していたウイルスは早く死んでしまいます。室内は加湿器などを使って適度な湿度(60〜70%)を保つことが大切です。室内が乾燥していると鼻やこの粘膜が傷みやすくなり、ウイルスを排出する力が弱まり、ウイルスに侵されやすくなります。

「予防接種」 65歳未満の健康な人の場合、ワクチン接種を受けることで約80%の発症を阻止できるとされています。また、65歳以上の人がワクチン接種を受けることで、死亡者数は82%減らせると考えられています。接種後、ワクチンの免疫ができるまでには2週間ほどかかります。

インフルエンザと合併症

▼前回号で、インフルエンザの合併症に関して少し記載しています。過去に大流行した新型インフルエンザの感染による死亡者の多くはインフルエンザそのものではなく、細菌性肺炎を併発したことが原因であると言われています(今回の新型インフルエンザに関してはまだ分かりません)。そのときの原因として最も多かったのが「肺炎球菌」です。日本でもインフルエンザシーズンにおける肺炎の原因は、「肺炎球菌」が半数以上を占めているそうです。もともと、肺炎はよく聞く病気ですが、それとも言はず、日本人の死因第4位なのです。さらにその95%以上が65歳以上だそうです。

そうなるべくと、この「肺炎球菌」(肺炎球菌)に対する対策がないものか?となります。実は肺炎球菌ワクチン(ニューモバックスNP、万有製薬)というものが、この数年でその使用が急激に伸びてきています。その理由は、「このワクチン接種をすることで肺炎死亡のリスクを71%改善した」という報告や、「インフルエンザワクチンとの併用で入院回数を50%減少させた」という報告があ

るからかもしれません。65歳以上の高齢者や、慢性の心臓、肺、肝臓の病気を抱えている人、糖尿病の人などに接種を勧める学会もあります。さらに、費用の一部を助成する地域もあり(普通は全額自己負担)、予防「に対しての意識は広がってあるようです」。

肺炎球菌ワクチンは、肺炎の原因のひとつを予防するために行うもので、「これで肺炎にはかかりません」ではありません。もちろんインフルエンザワクチンも「風邪にかからない」予防ではありません。日頃からの予防策(手洗い、うがい)が最も大切です。

最後に、肺炎球菌ワクチンは現在のごとき、一回しか接種できず、ただ、インフルエンザワクチンと違い、効果は5年以上のことです。詳細は病院で聞いてください。



院長 佐々木 健

いきいき

次代を担う「青少年」を育む

「親」のみなさんへ

▼家庭は、家族にとつての「心のよりどころ」であり、子どもにとって人格形成の基礎づくりの場です。親は、わが子だけではなく、社会全体に対して子どもに基本的な生活習慣や社会規範などを身に付けさせる責務を負っていることを認識し、よい手本を見せる必要があります。また、子育てを通して親も成長すると言われます。親も子どもとともに考え、実践すること「ともに育ち合う」というスタンスも必要です。家庭は、子どもを「社会の一員」として育てる場であると同時に、親自身の成長の場でもあるのです。

「青少年」のみなさんへ

▼「ごみのポイ捨て」、時と場所をわきまえずに携帯電話を使用するなど、社会のルールやマナーを守らずに、自分中心の行動により周囲に迷惑をかける人が増えていると言われています。住みよい社会は、すべての人が助け合い、お互いを思いやり、ルールやマナーを守ることで成り立っています。◎他人を大切にすることは、自分を大切にすることと同じです。◎人を傷つけることは、自分を傷つ



けることと同じです。社会のルールやマナーも「他人を大切にすべし・思いやる」という考えからできているものであることを認識しましょう。

青少年の皆さんは、これからの国づくりの中心となります。毎日の勉強や生活の中で、自分のいろいろな面を伸ばすとともに、社会の中でどのような生活をしていかなければならないかをぜひ考え、実践してください。

有害情報から青少年を守ろう

▼インターネット上の出会い系サイトなどの有害情報により、トラブルや犯罪に巻き込まれるケースが増えています。また、他人にならずに友達に嫌がらせメールを送りつける「なりすましメール」(ネットいじめの代表的な手口)や特定の人を誹謗中傷する「学校裏サイト」も増えていると言われます。

この様な、トラブルを防ぐためにも、今一度、親子で携帯電話の使い方(フィルタリングの設定やマナー等)について話し合しましょう。

図書館だより

No.211
 市立図書館 ☎72-9254
 ★開館時間 9:30~18:00

市ホームページで、
 新着本をご覧になれます

カレンダー 11月10日~12月9日

日	月	火	水	木	金	土
			10	11	12	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	1	2	3	4	5
6	7	8	9			

- 休館日
- 絵本や紙芝居の読みきかせ 毎週水曜日 午後3時半~
- ◆ お楽しみ映画会 午後2時~3階会議室

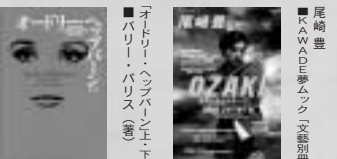
新着本

時代を彩ったスターたち展

11月16日まで1階カウンター前で展示・貸出し



○その生涯や音楽、夫そして父としての姿などを、200点を超える写真で綴る。



■ 柴田 よしき(著)
 流星さがし

■ 田川 ミユ(企画・編集)
 大人のための絵本の本

■ 上橋 菜穂子(著)
 獣の奏者 3探求編、4完結編

■ 魚瀬ゆう子(ぶん) 水上悦子(え)
 カモシカとよしかん

★ お楽しみ映画会 ★

日時 11月14日(土)午後2時~
 場所 図書館3階会議室
 「ハロルドのふしぎなぼうけん」
 「マドレーヌといたずらっこ」
 「月夜のみみずく」
 「14ひきのやまいも」