

# 保健師だより



第 224 号  
2021 年 11 月  
神奈川県建設連合  
国民健康保険組合  
藤田

昨冬は大きな流行がなかったインフルエンザですが、昨年流行がなかったことで免疫を持たない人が増え、大流行するのではないかと懸念も指摘されています。今冬も例年と変わらず流行に備えましょう。

## インフルエンザの症状の特徴は？

**急速に現れる発熱(38℃以上)**  
**気道症状(喉の痛みや咳、鼻汁、くしゃみ等)**  
**全身症状(頭痛や関節痛、筋肉痛、倦怠感等)**

が特徴です。高齢者や持病がある方、乳幼児では重症化しやすく注意が必要です。

インフルエンザには有効な薬があります。気になる症状があれば早めにかかりつけ医に相談し受診しましょう。

なお、発熱 12 時間未満の場合、インフルエンザ検査の結果が陽性にならないことがあるため、12 時間以上経過してから検査することが勧められています。



◎インフルエンザと新型コロナウイルスを症状だけで見分けるのは困難です。

発症前 1 日前から解熱後 2 日間はほかの人に感染させる恐れがあります。この期間は外出を控え、自宅療養しましょう。

## インフルエンザウイルスの感染経路

手などを介して口や鼻、目からウイルスが感染。

**接触感染**



**飛沫感染**

咳やくしゃみによる飛沫を介して感染。

## 流行前に予防接種を！

インフルエンザ予防接種には発病予防と重症化を防ぐ効果があります。効果は接種後 2 週間くらいから現れ、持続効果は 5 か月程度です。例年流行のピークは 1~3 月なので、遅くとも 12 月中旬ごろまでに予防接種を済ませましょう。



◎新型コロナワクチン接種前後は 2 週間の間隔をあける必要があります。

## インフルエンザを予防しよう！

手洗いやマスクの着用、咳エチケット



バランスの良い食事と十分な睡眠の確保



人ごみや繁華街への外出を控える



室内の換気と加湿に気を配る



適切な湿度は 50~60%

新型コロナウイルスの予防策と同じく基本的な感染予防対策が大切です。

建設国保ではインフルエンザ予防接種の助成をしています。助成額は一律 2,000 円(小学生以下のお子さんは一律 4,000 円)の助成です。申請書に領収書を添えて申請してください。10 月更新の保険証に同封の返信用封筒もぜひご活用ください。詳しくはホームページをご覧ください。



建設国保のホームページは  
155のQRコードを読み  
\*ホームページのQRコード