

みなさんこんにちは。ぐっと寒さが強まり、今年も残すところあと1か月になりました。冬支度はお済ですか？これから本格的に寒い季節となりますので、しっかりと暖を取って体調を崩さないようご自愛ください。

過日、『インフルエンザと予防対策』の健康教室が開かれたので紹介していきます。

◎感染症とは？

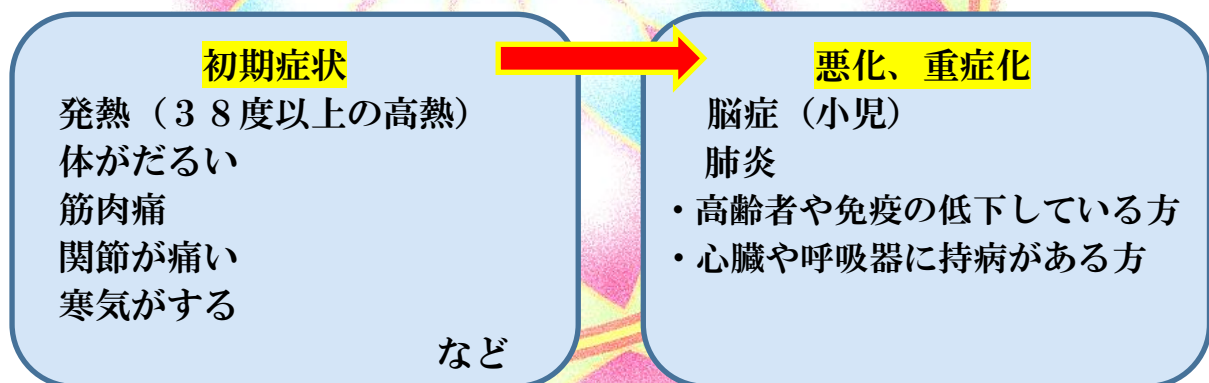
感染症とはどのようなものかみなさんご存じですか？

感染症は、私たちの体に害を起こすウイルスや細菌などが体内に何らかのカタチで侵入し、発熱や腹痛といった症状を起こすことを言います。今年、猛威を振るっている新型コロナウイルスや、この時期から流行するインフルエンザウイルスは感染症に含まれます。

感染症はどのようにして起こるのか、また感染症を防ぐためにはどのようなことをすればいいのか、一緒に学んでいきましょう！

★インフルエンザについて

インフルエンザウイルスは、変異しやすい特徴を持っています。主な症状である発熱や腹痛には個人差があり、ウイルスの量や感染力の程度の違いもありますが、ヒトの免疫力や体力にも大きく影響を受けます。



インフルエンザによる**致死率は0.1%程度**とされています。インフルエンザを予防する手段として第一に**予防接種(ワクチンの効果持続期間：約6か月)**があります。残念ながら100%防ぐことはできませんが、重症化のリスクを減らすことができます。加えて、うがい、手洗い、マスクの着用等の予防対策を併用していくとより効果的です。

★どのようにして感染するの？

私達はどのようにして感染するのでしょうか？インフルエンザの場合を例にしてみましましょう。

空気中のウィルスを吸い込んだりして感染する以外に、ヒトの手というのは、色んな所に触れるので**雑菌が大変多く存在**しています。雑菌は目に見えないのでわかりにくいのですが、細菌やウィルスなどが付着した手で目をこすったり、食事を通して体内に侵入するケースもあります。

せ っ し ょ く

接触感染

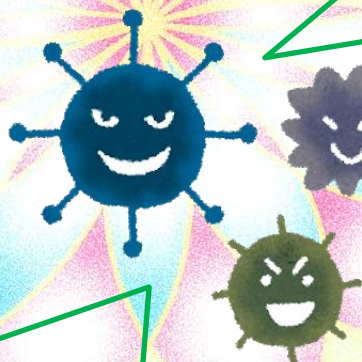


ウィルスが付着した手で
眼をこする



手指消毒をせずに色んな所を触る
など

心当たりは
ないですか？



ウィルスはあなたを狙
っています・・・

ひ ま っ

飛沫感染



咳エチケットができていない



マナーの悪い食事 など

★感染しないために

感染しないためには、**感染経路を断つこと**が重要です。感染経路を断つための予防法をいくつかご紹介します。

- ・帰宅時、食事の前などは**15秒を目安**に手洗いしましょう。
- ・手指消毒は、**アルコールが含まれているもの**を選びましょう。
- ・帰宅時などは**水道水やお茶**でうがいをするとう�효果的です。
- ・**1時間に2回以上**換気をしましょう。
- ・**3密**を避けるため**お家**で過ごしましょう。
- ・マスクは**正しく着用**しましょう。下のイラストを参考にしてください！



★『インフルエンザかな?』と思ったら

まずは、**周囲の人との接触を避けて安静に**しましょう。医療機関を受診するタイミングとしては、**12～24時間経過後**が好ましい（感染初期の場合、検査を受けても正しい検査結果が出ない場合がある為）とされていますが、**症状が辛い時には早めに医療機関を受診**しましょう。インフルエンザのお薬は、**2日以内に服用**することで効果が十分に期待できます。

重症化を防ぎ周囲への感染拡大予防の為に、**自覚症状を感じた時には安静にし、適切に対処し早めに医療機関を受診**しましょう。

★新型コロナウイルス感染症について

2019年12月に中国武漢市で確認されて以降、未だに感染者数の増加がみられています。コロナウィルスは形が変異しやすいウィルスで、感染力は強いのですが、ウィルス自体は**アルコールでも除菌可能**な決して強くはないウィルスです。

新型コロナウイルスの**致死率は0.1～4%**、**80歳以上では15%**という数字が出ています。

【症状】発熱、咳、関節痛、頭痛、倦怠感、吐き気、下痢、腹痛 など

8割は軽症ですが、高齢者や心血管系疾患、糖尿病、慢性呼吸器不全などの**基礎疾患がある方は重症化しやすい**ようです。

★私たちにできること

ワクチンや薬が確立していない状況では、『予防』することが私たちにできる最善の方法です。

- ・換気（対角線に窓を開けると効果的です！）
- ・手指消毒
- ・咳エチケット
- ・3密を避ける（ソーシャルディスタンスを取ろう）
- ・適度な運動・バランスの取れた食事
- ・良質な睡眠



★おわりに

趣味や運動、コミュニケーションを通して日頃からストレスを溜めないような生活習慣を送り、健康な心と身体作りで感染症から身を守ることが一番の理想です。

今年は何かと暗い話題が多い一年でしたが、来年は良い年を迎えることができるよう健康に気を付けて日々を過ごしましょう！

最後に○×問題を作りましたので、みなさん是非挑戦してみてください！

Q1. インフルエンザは感染症である

Q2. 予防接種を受けると重症化のリスクを下げるができる

Q3. インフルエンザの感染の方法は『接触感染』だけである

Q4. コロナウィルスの致死率はインフルエンザと同じである

Q5. 今私たちにできるコロナウィルスを防ぐ最善の方法は
『予防』である

<回答> Q1. ○ Q2. ○ Q3. × (接触感染と飛沫感染)

Q4. × (コロナウィルス 0.1～4 %、インフルエンザ 0.1%) Q5. ◎

●クリスマスを手作りリースで迎えよう！

今回は、クリスマスに飾るリースを健康教室に参加された皆さんと作りました♪🎄♪

【準備物】

- ・ 紙皿 1 枚
- ・ ハサミ
- ・ のり
- ・ ひも
- ・ 穴あけパンチ
- ・ 飾り



今回のポイント

先に紙皿に穴をあけておくとしのりの向きが決まり作りやすくなります！
飾りは**手先の運動**になるよう色んな大きさにしておきましょう！



チョキ チョキ
チョキ チョキ

素敵なリースが
出来上がりました♡



完成～♪



メリークリスマス～♪

●大牟田地域住民医療・介護情報共有拠点事務室 OSKER

大牟田の医療・介護施設情報を掲載しています。どなたでも好きな写真を投稿できるギャラリーを製作いたしましたのでご紹介いたします。

次号は「 糖尿病について 」をご紹介します。

TEL 0944-57-2007

Web サイト <https://osker.org/>

<http://www.zaidan-omtiryō.jp/>