



石垣市健康福祉センター 保健師 崎山佐和子

だんだんと寒い日が多くなってきましたね。皆さんの体調はいかがですか。インフルエンザの発生は12月～1月に多くなります。インフルエンザに感染しないことが一番ですが、完全に防ぐのは難しいですね。

風邪とインフルエンザの症状は、咳とのどの痛み、そして発熱と似ていますがインフルエンザの特有の症状は発熱すると38度を超える体温上昇と頭痛、吐き気、関節痛、筋肉痛などの全身の症状が現れることです。インフルエンザの潜伏期間は1～2日、発症する1日前から発症後5～7日ごろまで周囲の人にうつしやすい時期があります。今回はインフルエンザ予防のポイントを確認したいと思います。



予防のポイント！

ポイント

①ウイルスを洗い流す 「手洗い」
手のひら、指と指の間、手の甲も忘れずに！

ポイント

②粘膜を清潔にし強くする 「うがい」
上を向いて10秒間ガラガラとうがいをし水をはき捨てる（2～3回）

ポイント

③インフルエンザ予防に効果的 「予防接種」
予防接種効果は接種後1ヶ月後に抗体の効果がピークになり効果は一般的に5ヶ月程続きます。

ポイント

④のどの保湿効果も 「マスク」
咳などのしぶき（1～2m飛びます）とともに飛び散ったウイルスを吸い込むことで感染します。感染を広げないためにもマスクを着用しよう

ポイント

⑤抵抗力を落とさないために 「保温・保湿」
体温低下は病気への抵抗力が落ちやすくなるので冷えを防ぎましょう。調整できる「重ね着」がおすすめです。室内の湿度を50～60%に保つよう加湿器も便利です。

ポイント

⑥疾病予防の絶対条件 「栄養バランス」
栄養バランスのとれた食事はあらゆる病気を予防するために大切です。
免疫力を保つ栄養素にはビタミンA（かぼちゃ、人参等）・ビタミンE（ほうれん草、アボガド等）
・ビタミンC（小松菜、オレンジ等）・乳酸菌（ヨーグルト等）があります。



守ってますか？
せきエチケット

かぜ・インフルエンザにかかってしまったら周囲にウイルスをまき散らさないこと、これ以上感染者を増やさないことが最低限のマナーです。

子宮頸がん予防ワクチン（HPVワクチン）相談窓口について

子宮頸がん予防ワクチンは、平成22年11月から子宮頸がん等ワクチン接種緊急促進事業による接種が開始され、平成25年4月からは、予防接種法に基づく定期接種に位置づけられ、市町村において小学6年生から高校1年生までの女子を対象に接種を実施していたところですが、接種後に広範な慢性の疼痛又は運動障害を中心とする多様な症状が特異的に見られたことから、平成25年6月以降、積極的勧奨を差し控えることとなっています。

沖縄県の相談窓口

平成27年9月30日付厚生労働省及び文部科学省連名通知により、ヒトパピローマウイルス感染症の予防接種後に症状が生じた方からの、医療、生活、教育等多岐にわたる相談を一元的に受け付け、個別の状況に応じて柔軟に対応することを目的として、各都道府県に相談窓口を設置することとされ、本県においても相談窓口を設置しました。

【医療、救済などに関すること】保健医療部健康長寿課結核感染症班 ☎：098-866-2209

【学校生活に関すること】教育庁保健体育課健康体育班 ☎：098-866-2726

※受付時間 月曜日から金曜日午前9時から午後5時（ただし、祝日、年末年始を除く。）