



ひかり健康保険組合からのお便り

お仕事おつかれさまです。

ひかり健康保険組合では、加入者皆様の健康維持・増進を目的とした保健事業を展開していきます。

今回は、**インフルエンザとカゼ対策**について、お届けいたします。

第110話：インフルエンザ・カゼ 対策

インフルエンザとカゼは、原因となるウィルスの種類が異なります。

対策もしっかりと知識をつけて正しく予防するようにしましょう。

★インフルエンザとかぜのちがいを★

	インフルエンザ	かぜ
初発症状	発熱、悪寒、頭痛	鼻咽喉頭の乾燥感およびくしゃみ
主な症状	発熱、筋肉痛、関節痛	鼻汁、鼻閉
悪寒	高度	軽度、きわめて短期間
熱及び熱型（期間）	38～40 度（3～4日間）	ないか、もしくは微熱
全身痛、筋肉痛、関節痛	高度	ない
倦怠感	高度	ほとんどない
鼻汁、鼻閉	後期より著しい	初期より著しい

★予防★

	対応
帰宅時	上着をパンパンとはたいて、服についたウィルスを少しでも落とします。
手洗い	石鹸で、指の間も念入りに洗いましょう。
うがい	さめた緑茶や紅茶でうがいすると、お茶の渋み成分カテキンが作用して効果的！ 口のふくぶくうがい15秒 ⇒ 喉のがらがらうがい15秒(順番を間違えないこと) ※まず口の中の食べかすや汚れをとってから、喉のうがいをするのが大切です！
水分接種	お茶、ビタミンC豊富なジュース、スポーツドリンクなど。 ※ 飴やガムで口の潤いを保つのも良い
部屋の加湿	部屋の温度は20～23度、湿度50～70% ※ 高すぎるとダニやカビの繁殖を促すので注意
睡眠	普段より『一時間』多くとって免疫力を強化する。
栄養	バランスの良い身体の温まる食事をして免疫力を保ちます。
外出	流行時は、外出や人ごみを避ける。どうしても出るときはマスクを着用しましょう。



●●● 2010年度季節型インフルエンザ予防接種費用一部補助制度 ●●●

今年は『新型』と『季節型』の両方に対応する混合ワクチンも対象です !!

補助対象: ひかり健康保険組合へ加入されているご本人様 及び ご家族

対象期間: 平成22年10月1日～平成23年2月28日 接種分

補助金: **3,000円** (同一年度の対象期間に接種された方1人につき1回のみ)

※ 乳幼児等、2回にわけて接種した場合は2回分補助対象とします(3000円×2回)

※ 予防接種の料金が3,000円未満の場合、実費分だけの補助となります

※ 予防接種の料金は、医療機関によって異なりますので事前にご確認ください

申請期限: 平成23年3月15日(火) **必着分** まで



◆冷え性・むくみ(2)◆

Q. タバコはカラダを冷やす。ホント？ウソ？

A. **ホント**

タバコを吸うと、体表面の温度は冷えてくることがサーモグラフィーを使った実験でも明らかになっている。これはタバコに含まれるニコチンの作用によって交感神経が緊張し、末梢血管が細まり、血管抵抗が上昇するため末梢の血流が低下してくるからだ。特にストレスを感じて、イライラしながらの喫煙だと、影響はもっと大きくなってくる。



■けんこう通信

ご家庭のパソコンへ、保健事業に関するお便りを配信しております。

ご希望の方は、登録のためメールアドレスを添えてinfo@hikarikenpo.or.jp (当組合宛) までお気軽にメールください。

■こころとからだの健康相談

健康に関わるお悩みのときは、「こころとからだの健康相談」

フリーダイヤル0120-835-839 (はい参考、はいサンキュウ) を安心してご利用ください。

■ひかり健康保険組合への

ご意見・ご要望はinfo@hikarikenpo.or.jp までぜひお寄せください。

ひかり健康保険組合 <http://www.hikarikenpo.or.jp>

〒171-0022

東京都豊島区南池袋1丁目16番15号 光センタービル6F

tel: 03-5951-7422 fax: 03-5951-9663

