



## 130話：インフルエンザ・かぜ対策

そろそろ風邪の季節を迎えようとしているこの時期。  
街中にマスクをつけている人が少しずつ増えているのに気がつく  
「今年も風邪が流行っているな」ということを実感させられます。

今回は、インフルエンザとカゼ対策について、お届けします。

### インフルエンザとかぜの違い

	かぜ	インフルエンザ
症状が現れる場所	咽喉や鼻などの局所	全身
進行速度	ゆるやか	急激
発熱	37～38度	40度前後
鼻水・せき	ひき始め・軽い	後から続く・強い
寒気など	軽い	強い

★ かぜの症状……………  
くしゃみ、鼻水、鼻づまり、せきやのどの痛みといった局所症状。  
症状は比較的軽く、普通は3日程度で治ります。

★ インフルエンザの症状…  
発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛、倦怠感などの全身症状がいきなり現れることが特徴。  
多くの場合、激しいせきを伴い、後から鼻水が続きます。  
症状は重く、熱は40℃前後に及ぶこともまれではありません。

### 予防法

#### 1.外から帰ったら手洗いとうがいをする

⇒体から離れた風邪などのウイルスは20分間ほど生きているといわれています。  
しっかり手洗いうがいをしましょう。

#### 2.マスクを使う

⇒咳の飛沫感染を防止する役目があります。

風邪を予防するための粘膜の加湿にもマスクは効果的です。

### 3.栄養と睡眠をとり、体力をつける

⇒不規則な生活、栄養や睡眠不足は病原体に対する抵抗力を弱らせます。生活改善にも努めましょう。

### 4.部屋の湿度をあげ、暖かくする

⇒ウイルスは高温多湿に弱く、乾燥した空気はウイルスが繁殖しやすくなります。部屋を暖かくして過ごしてください。

### 5.インフルエンザワクチンを接種

⇒インフルエンザの流行期の前にインフルエンザの予防接種を受けましょう。ひかり健康保険組合では、インフルエンザ予防接種費用を一部補助しています。

## 2011年度インフルエンザ予防接種費用一部補助制度

ひかり健康保険組合では、インフルエンザ予防接種の費用を一部補助しております。申請される方は、添付 もしくは[こちら](#)からダウンロードしてください。

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23年10月1日～平成24年2月29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24年3月15日(火)必着分まで

市区町村でもインフルエンザ予防接種の補助を行っている場合がございますので、詳しくはお近くの市区町村役場へお問い合わせください。

#### ■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、[当組合迄](#)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を安心してご利用ください。

■ひかり健康保険組合に、ご意見のある方は、[当組合迄](#)お寄せください。

#### ひかり健康保険組合

〒171-0022 東京都豊島区南池袋1-16-15 光センタービル6F  
tel: 03-5951-7422 fax: 03-5951-9663

