



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64話：インフルエンザ・カゼ 対策

インフルエンザ・カゼの季節がやってきました。インフルエンザの予防接種は、発症予防だけでなく重症化予防にも有効ですので、毎年12月上旬までに接種を受けておくとよいでしょう。

新型インフルエンザは、動物、特に鳥類のインフルエンザウイルス(H5N1)が人に感染後人の体内で変異し、人から人へ感染するウイルスのことをいいます。

新型インフルエンザウイルスの出現時期は予測不可能であり、ほとんどの人は免疫を持っていません。そのため急速に感染は拡大し、世界的に大流行を起こす危険性があります。

【インフルエンザ】

原因となるウイルス； インフルエンザウイルス

主な症状； 38℃以上の高熱、関節痛、筋肉痛、頭痛

熱； 突然の38℃以上の高熱

合併症； 高齢者では肺炎、気管支炎、乳幼児では中耳炎、インフルエンザ脳症ナド乳幼児や高齢者、循環器・腎臓・呼吸器などに持病がある人は重症化しやすい

【カゼ】

原因となるウイルス； ライノウイルス・コロナウイルス ナド

主な症状； せきやのどの痛み、鼻水

熱； あまりない。あっても38℃以下

合併症； ほとんどない

【予防法】

- ・ 外出後のうがい、手洗いをしっかりとする
- ・ マスクを着用する
- ・ 人混みや繁華街への外出を避けたり、インフルエンザの流行地へでかけない
- ・ 十分に休養をとり、体力や抵抗力を高める
- ・ 栄養バランスの良い食事をする
- ・ 咳、くしゃみをするときにはマスクをしたり、ティッシュなどで口を覆う。
ティッシュは密閉できる容器や袋にすぐ捨てる

【2008年度インフルエンザ予防接種費用一部補助制度】

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20年10月1日～平成21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
※ 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、医療機関によってとなりますので事前にご確認ください
申請期限；平成21年3月13日（金） 必着 分まで



ウイルスは湿気に弱い。「予防マスク」は必須

健康な人が「うつらない」ためにマスクをすることは効果がある。まき散らされたウイルスがやってきてもマスクをしていれば口からの侵入を防ぐことができる。

マスクの内側には呼吸による湿気でガード帯ができる。細菌は湿気が高い環境で増殖するが、ウイルスは湿気が苦手だ。最も乾燥しやすい季節に冬のインフルエンザが流行するのは乾燥が好きなウイルスの性質によるものだ。

マスクはガーゼ製よりも最新の不織布の紙など密度の高い素材で作られたものがおすすめ。鼻などの角度にあわせられるタイプならより防御できる。



■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2F

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

