



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86話：インフルエンザ・カゼ 対策 ～

インフルエンザと‘かぜ’とは、原因となるウィルスの種類が異なり、通常の‘かぜ’はのどの鼻に症状が現れるの対し、インフルエンザは急に38～40度の高熱がでるのが特徴です。

さらに倦怠感、筋肉痛、関節痛などの全身症状も強く、これらの激しい症状は通常5日間ほど続きます。

また、気管支炎や肺炎を併発しやすく、重症化すると脳炎や心不全を起こすこともあり、体力のない高齢者や乳幼児などは命にかかわることもあります。

★インフルエンザとかぜのちがいは★

	インフルエンザ	かぜ
初発症状	発熱、悪寒、頭痛	鼻咽頭の乾燥感 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】

- (1) 帰宅時・・・ 上着をバンバンとはたいて、服についたウィルスを少しでも落とします。家の中に入ったら、まず手洗い・うがいをしっかり行うことが大切です。
- (2) 手洗い・・・ 石鹸で、指の間も念入りに洗いましょう。
- (3) 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！
口のぶくぶくうがい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！
- (4) 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・ガムで口の潤いを保つのも良い。
- (5) 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)

- (6)睡眠・・・ 普段より『一時間』多くとって免疫力を強化する。
- (7)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。
- (8)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。

●○ 2009年度季節型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21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、医療機関によって異なりますので事前にご確認ください

- 申請期限； 平成22年3月12日（金） **必着分** まで

※注 新型インフルエンザの補助は行っておりません。



◆免疫力をつける(2)◆

Q.「癒し」で免疫力がアップする。ホント？ウソ？

A. **ホント**

いつもじっとしているより、ちょっとでもカラダを動かすようにしたほうがいい。
運動することで体温があがり免疫力のアップにつながってくるからだ。また、運動を続けることで筋肉量が増加して、カラダの基礎代謝が上がり、全身の血行がよくなるとともに冷えにくい体質も作ることができる。これも免疫力増強の助けとなる。ただし、運動をしている間、自律神経は

緊張状態にあり、また、過酷な運動は、かえってカラダにストレスになることもある。
運動後は、ストレッチしながらゆっくりリラックス。疲労を残さないようにすることが大切だ。



■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

