



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89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。

★インフルエンザとカゼのちがいがい★

	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★

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、喉のうがいをすることが大切です！
水分摂取	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。



●●●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

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）

補助金：
※ 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、医療機関によってことと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(5)◆

Q. 姿勢が悪いと免疫力が下がる。ホント？ウソ？

A. **ホント**

姿勢が悪いと、血液やリンパの流れがスムーズに行かなくなる。

特に背中や腰が曲がった姿勢は内臓を圧迫し、筋肉や骨・関節にも疲労がたまりやすくなり、慢性的な疲労の蓄積は、病気の原因になってしまう。

また、圧迫された内臓が胸のほうに押し上げられ、無意識のうちに呼吸も浅くなる。

浅い呼吸も自律神経を不安定にし、免疫力を低下させる原因になってくる。

正しい姿勢で、時には深くゆっくり深呼吸して、カラダの調子を整えよう。



■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

