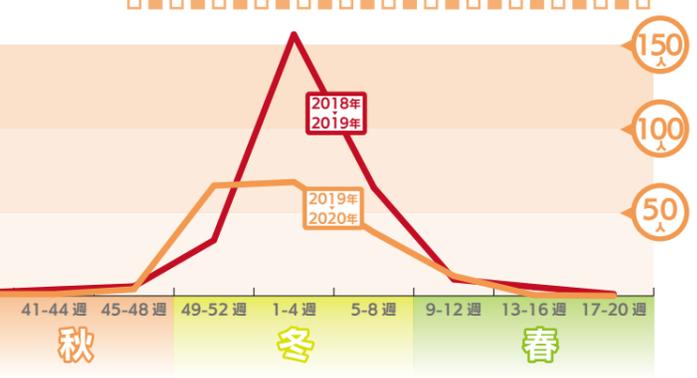


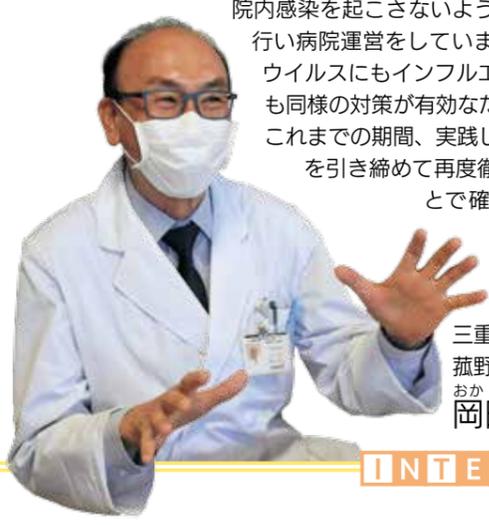
インフルエンザの患者届出数

【定点あたりの患者数推移】 出典 三重県



感染症対策として手洗いやマスクの着用を徹底したことで、例年に比べて県内のインフルエンザ感染者数は大幅に減少しています。

気を引き締めて対策の徹底を



三重北医療センター
菟野厚生病院 副院長
おかだ ゆうじ
岡田祐二さん

INTERVIEW

休日・夜間の受診について

多くの医療機関は平日の日中に比べ、それ以外の休日や夜間の時間帯に医師や医療スタッフが少いため、熱がある方は、市販の解熱剤などで対処して様子を見るようにお願いします。ただし、頭痛や腹痛、呼吸の苦しさや胸が痛いなどの症状は、肺炎などの可能性があるため、医療機関や下記までお問い合わせください。

緊急時の問い合わせ
三重県救急医療情報センター
TEL 059-229-1199
FAX 059-246-9939



インフルエンザの存在も

季節性 インフルエンザは例年、1月中旬から下旬に感染のピークが起りますが、基本的な対策は新型コロナウイルス感染症と変わりません。また、100%感染を防げるわけではありませんが、インフルエンザへの有効な対策として予防接種があります。予防接種をしておけばウイルスに対する抗体が体内で作られ、かかりにくくなり、また、重症化も防ぐことができます。引き続き、しっかりと感染症対策を行い、この冬を乗り越えましょう。

接種時期

予防接種を受けてから抗体が作られるまで2~4週間の期間が必要です。流行のピークに合わせて11月中旬に予防接種を受けておきましょう。

接種時の体調

予防接種時に発熱症状などがあると体内で抗体ができにくい傾向があります。予防接種当日は、体調を整えて臨みましょう。

INFORMATION

インフルエンザワクチン接種費用助成

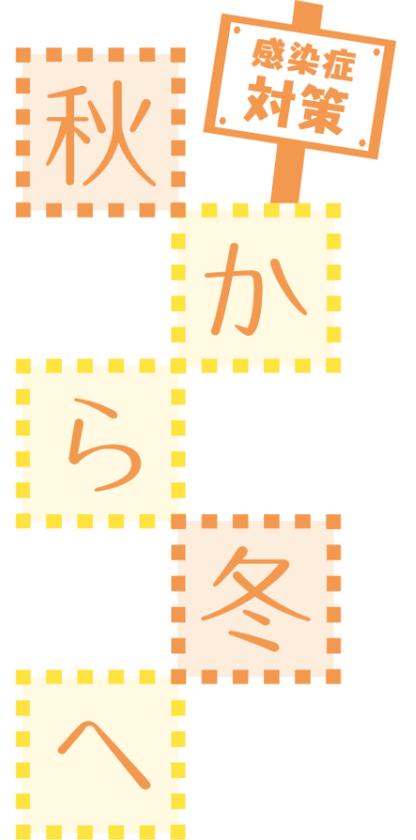
10月上旬に発送した助成券が必要です。

助成期間▶令和2年10月15日~令和3年1月31日
助成対象▶1歳以上から高校3年生相当の方
助成回数▶1歳~小学6年生 2回
 中学1年生~高校3年生相当の方 1回
 (平成14年4月2日生~平成20年4月1日生)
助成額▶1回目3,000円 2回目2,000円
※医療機関を受診する際、母子健康手帳をご持参ください。

かかりつけの医療機関で助成が受けられます。

助成期間▶令和2年10月1日~令和3年1月31日
助成対象▶接種当日65歳以上の方
 接種当日60歳以上65歳未満で心臓、腎臓、呼吸器の機能またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に障がいがある方で引退障害者手帳1級に該当する方、またはこれと同程度と医師が判断した方
負担額▶1,200円(1回のみ)

予防接種などで医療機関を訪れる際は感染症対策のため、事前に電話予約をして伺うことをお勧めします！



これまでと違う冬の訪れ

中の日差しも弱まり、少し肌寒くなってきた11月。鈴鹿山脈の木々も色づきはじめ、徐々に冬が近づいていることが感じられる季節になってきました。

ただ一点、今年の冬が例年と違う点があります。それは、私たちの生活に大きな影響を及ぼしている新型コロナウイルス感染症の存在です。気温が下がり空気が乾燥する冬の季節は、季節性インフルエンザウイルスなど多くの感染症が増殖しやすく、新型コロナウイルス感染症も同じような傾向があると言われていています。これまで半年間以上実践してきたうがい、手洗い、マスクの着用などをもう一度、徹底する必要があります。加えて、冬という季節に合わせた感染症対策について、今月号ではお伝えしたいと思います。

暖房器具による乾燥



エアコン 電気ストーブ
作動中に水蒸気が発生しないため、乾燥しやすい

ガスストーブ 石油ストーブ
燃焼により水蒸気が発生し、比較的乾燥しにくい

乾燥注意報 01

エアコンや電気ストーブは作動中に水蒸気が出ず、乾燥しやすい傾向にあります。気温を保つことも大切ですが、暖房器具を長時間使用しての乾燥にも気をつけましょう。



増殖を抑えて定期的な換気を

冬

に感染症対策をしっかりとしなければいけない要因は空気中の湿度と気温が大きく関係してきます。季節性インフルエンザや新型コロナウイルス感染症など飛沫や接触により感染する多くの感染症は、20℃未満の気温、50%未満の湿度で活発に増殖します。逆に20℃以上の気温、50%以上の湿度であれば、ウイルスが存在しているも活発な増殖は見込められず、感染するリスクを低減することができます。

また、冬は外気が冷え込むことから、室内の換気が疎かになりやすいですが、定期的な換気も必要不可欠になってきます。ウイルスが好む気温や湿度を作り出さないよう調節すること、適度な換気を行うことのバランスが重要になってくると言えます。

乾燥注意報 02

注意！就寝時の乾燥



就寝時には、換気ができないため、口腔内が乾燥しやすくなります。加湿器などで室内の湿度を保つか、室内で洗濯物を干すだけでも乾燥を防ぐことができます。

体調がよければマスクを着けての就寝も口腔内の乾燥を防げておススメです。

ウイルスが増殖しにくい環境

気温 20℃以上
湿度 50%以上