

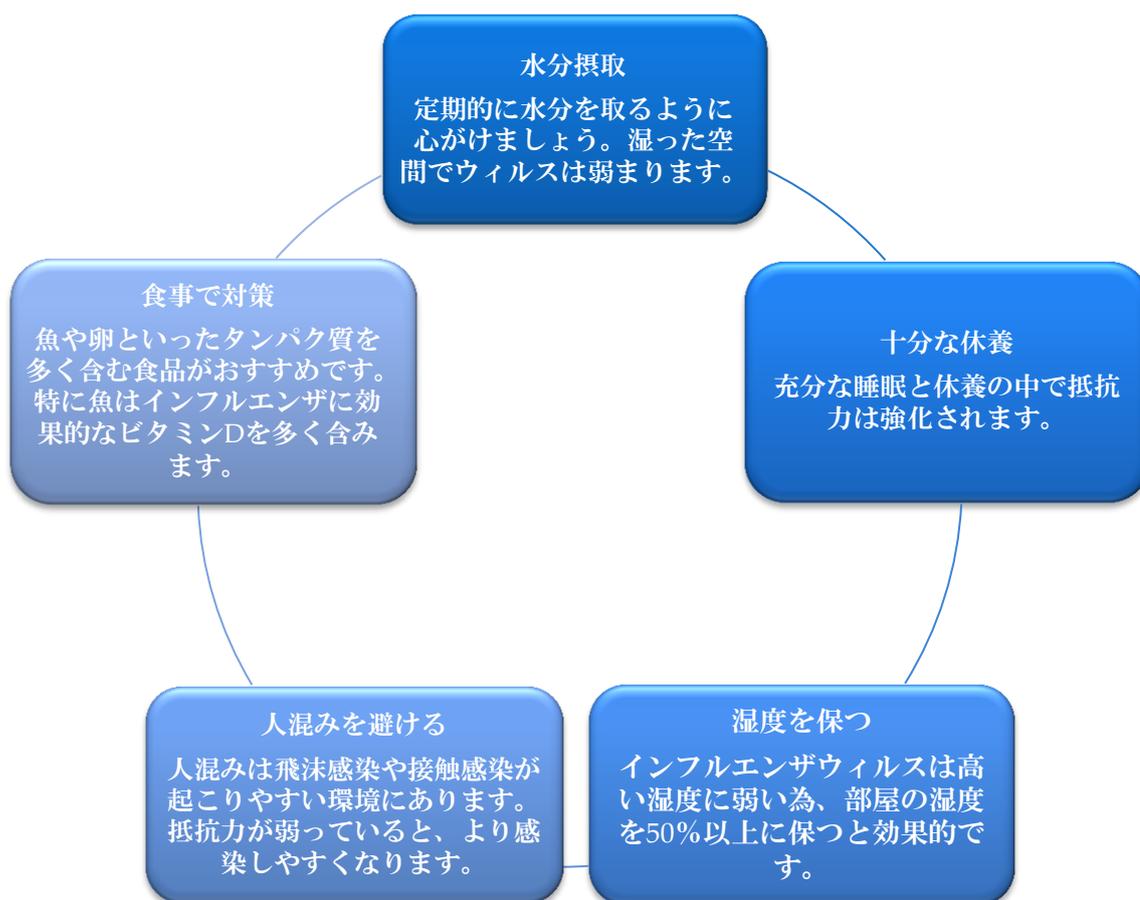
こんにちは。気が付けばもう3月ですね。一度暖かくなったかと思えば、また冷え込んできて体調管理が大変です。最近私の身の回りでも体調を壊す人が多く出ているように感じます。皆様の周囲は大丈夫でしょうか。地域の集まりなどに参加される場合には、自分のため、周囲の方の為にも、インフルエンザ対策をしっかりと行うことをお勧めします。

## ●インフルエンザの感染経路

インフルエンザと普通の風邪の違いは、発熱に加え関節痛、頭痛といった症状が起こる点です。2016年の流行のピークは例年より遅れており、4月まで流行の兆しがあります。今からでもしっかり対策しましょう。インフルエンザの主な感染経路としては、感染した人のくしゃみの飛沫を吸い込んで感染してしまう**飛沫感染**、感染した人がくしゃみを手で押さえたものに粘膜が触れて感染する**接触感染**があります。

## ●簡単にできるインフルエンザ対策

ご自分でできるインフルエンザ対策をご紹介します。



## ※それでもかかってしまったら

内科系の外来で簡単にインフルエンザの検査をできる医療機関が多くあります。また、発熱後5日、解熱後2日は外出しない方がよいと言われています。ただし、完全に感染力がなくなるまでの時間は個人差もあります。

・健康教室が開催中です



地域交流施設すいせんにおいて定期的に健康教室が開催されています。今回も、寒い中にも関わらず、たくさんの方のお越しくございました。全体 30 名ほどで大変賑わっていました。療法士による理論に基づいた体操ができることに加えて、参加者の皆様同士で集まって会話ができるという点もこのようなイベントの良い点だと感じます。

●担当者の一言

筆者の友人が、家族全員でインフルエンザに感染し大変だったそうです。十分気を付けていたようですが、罹ってしまい家族に広がったようです。普段から予防を心がけていても 100%防ぐことができないのが、インフルエンザの怖いところですね。

P.N.ソフト良寛

●大牟田地域住民医療・介護情報共有拠点事務室 OSKER

大牟田の医療・介護施設情報を掲載しています。どなたでも好きな写真を投稿できるギャラリーを製作いたしましたのでご紹介いたします。TEL 0944-57-2007

Web サイト <https://osker.org/>