

# インフルエンザに負けないために!

今年はインフルエンザの大流行が予測されています。インフルエンザはふうふうのカゼと違い、65歳以上の高齢者や慢性の呼吸器疾患、心臓病、腎不全、糖尿病などの持病があるかたが気管支炎や肺炎の合併症をおこす危険がある重い病気です。

多くの人と接する機会が多い現代社会では、ウイルスと無縁に過ごすことはきわめて困難です。予防のために大事なことは、予防接種を受けるとともに、ウイルスが体内が侵入してきても負けない丈夫な体を作っておくことです。

65歳以上のかたと60～64歳で心臓・腎臓・呼吸器に重い病気のあるかたを対象に、予防接種料金の一部補助制度があります。詳しくは保健センター（☎42-9055）へお問い合わせください。



## 予防のための4つのポイント

### ①室内の湿度は60～70%

室内が乾燥していると鼻やのどの粘膜が痛みやすく、ウイルスを排出する力が弱まります。加湿器などで湿度をおぎなうなどして60～70%の湿度を保ちましょう。また、湿度の調整と浮遊しているウイルスを室外に出すためにも、定期的な換気を心がけましょう。



### ②睡眠をしっかり

体や脳の疲れをとるのに一番大事なことは休養で、その代表は睡眠です。質のよい睡眠をとるために、できるだけ夜12時前に寝ましょう。夜に十分眠れて、朝気持ちよく目覚めていれば、心身の健康の基本が保たれます。



### ③バランスのよい食事

新陳代謝がよく免疫力が高い体作りには、3大栄養素（糖質、たんぱく質、脂質）のほかに、ビタミンやミネラルを効率よくとることで。野菜たっぷりの具だくさん鍋は、これからの季節のおすすめメニューです。



### ④メリハリのある生活

ストレスにさらされ続けると免疫力が弱くなります。ストレス解消には適度な運動や音楽鑑賞、入浴などが有効です。抵抗力のある体作りのため、適度な緊張と快くつろぎがそろったメリハリのある生活を心がけましょう。



**アメッコ市の日程が変わります!**  
— 来年は2月9日(土)・10日(日) —

県内外から多くの観光客が訪れる「大館アメッコ市」。来年から、従来の2月11日・12日から2月第2土曜日・翌日曜日に日程が変更されます。雪国の詩情あふれる祭りとして一層の盛り上がりが見込まれます。

## ふうふうのカゼかインフルエンザかの見極めが大切

ふうふうのカゼ	項目	インフルエンザ
徐々に	発症	急激
くしゃみ・鼻水・咽頭乾燥感	初期症状	寒け、頭痛
鼻水・鼻づまり	主症状	発熱、全身痛
ない(少し)	悪寒	ある
37度台まで	発熱	38～39度(以上)
ない	全身筋肉痛	ある
ある	鼻炎	ない(少し)
ない(少し)	咽頭充血	ある
ない	結膜充血	ある
ない	合併症	気管支炎・肺炎

## 11月の交通事故等件数

( )は1月からの累計

消防テレホンサービス ☎42-0119

◆交通事故 29件(302) 傷者 41人(371) 死者 1人(7)  
◆火災 1件(36) ◆救急 112回(1,318)