

ちょっと気になる 健康の話

インフルエンザってなあに？

インフルエンザウイルスによる気道感染症のことです。感染者の咳やくしゃみなどの飛沫から感染し、通常1～3日の潜伏期間を経て発症。症状は急な発熱、全身の倦怠感、頭痛、筋肉痛、関節痛などに始まり、咳、鼻水、のどの痛みが続きます。近年、小児を中心にインフルエンザウイルス感染に関連した急性脳症であるインフルエンザ脳炎・脳症の報告が増加。インフルエンザ脳症の死亡率は10～30%と非常に高く、原因も不明であることから大きな問題となっています。

インフルエンザウイルスにはおもにA型とB型の2種類があり、年によって流行するウイルスの型が違ふことがあります。日本では11月下旬ごろからインフルエンザの発生が始まり、1月から3月にかけて流行のピークに。

幼児や高齢者は重症化することがあるので注意が必要です！



インフルエンザの予防法は？

流行の時期、外出する際には人ごみを避け、マスクを着用するなどして感染する機会を少なくしましょう。帰宅後にはよく手洗いうがいをして、手やのどの粘膜についたウイルスを除去します。

体が弱っていると免疫力が低下しウイルスに感染しやすくなります。バランスの良い食事と十分な睡眠をとり、体調を整えて免疫力を高めておくことも大切です。

室内は適度に換気し、湿度を50～60%に保ちましょう。インフルエンザワクチンを接種してもウイルスに感染することはありますが、発症した場合でも重症化を予防することができます。



インフルエンザの治療方法は？

かつては対症療法が中心でしたが、日本では1998年からインフルエンザウイルスに有効な抗ウイルス剤が認可されるようになりました。

小児に対しては年齢や症状の程度に応じて使用されています。なお、インフルエンザに対する解熱剤の使用については、急性脳症や重篤な肝機能障害を引き起こすライ症候群との関連が強く疑われています。

インフルエンザの可能性がある場合には自己判断による服薬を避け、早めに医療機関を受診したうえで適切な処方薬の服用が必要です。感染の拡がりを防ぐため「発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日（幼児にあっては3日）を経過するまで」の間、出席停止の措置がとられます。また、感染した場合にはマスクをしたり咳エチケットを徹底して、感染を拡げないようにしましょう。



子どもにとっての“いちばん”を 考えてみませんか？

家庭や社会の中で身近に起こっているできごとを見ながら、

「子どもや子育てのこと」を考えていきます。

～今回は、夫婦の育児 家事の分担について考えます。～

みんなで分担、楽しく時短

分担といっても細かく分けると、それがストレスに感じる方もいるかもしれません。家事も育児も、まずはできることから。忙しい日々の中では、「楽をする」ということも大切です。



現在の子育て世帯の多くは共働きです。このような中で夫婦どちらかに(多くは母親)家事・育児が加担している家族全員笑顔で過ごす時間も少ないと思います。家族が仲良く暮らしていくには夫婦の協力体制がとても大切です。夫婦で話し合いながら「無理せず楽に」を家事や育児を分担するきっかけづくりしてみませんか？

子育てのための休暇取得 3つの方法

- 育児・介護休業法*で定められた制度を利用
- 勤務先が設けている「育児目的の休暇(特別休暇)」を利用
- 年次有給休暇等の休暇制度を育児目的で利用

*平成3年法律76号「育児休業、介護休業等育児又は家族介護を行う労働者の福祉に関する法律」

家族だけでなく、企業・団体、社会全体で子ども・若者の育ちと子育て支援していく世の中になるよう願いを込めて

長崎県青少年育成県民会議

〒850-0031 長崎市桜町4-1 長崎商工会館9階 TEL/FAX 095-824-7510 E-mail n-kenminkaigi@room.ocn.ne.jp