



コミュニティセンターからのお知らせ

ゆめ体操

12月7日(月)・21日(月)
午前10時30分～11時30分

- ☆参加費:200円
(おつりのないようお願いします)
- ☆持ち物:タオル・お茶・
内履き・マスク

当日、発熱および咳症状のある方は、
参加を控えて下さい。

(当分の間、中太閤山住民の方のみの参加
とします)

1月は18日(月)、25日(月)です。

第2回 折り紙教室

12月10日(木)
午前9時30分
～11時30分

- ☆講師:高畠文枝
- ☆参加費:100円
- ☆締切:12月3日(木)

次回は1月14日(木)です。

「折り紙で作る
クリスマスリース」

<今後の予定>

- 臨床美術講座・・・1月21日(木)
- 安全・安心味噌作り・・・2月4日(木)

寄せ植え教室

12月14日(月)
午前9時30分
～10時30分

- ☆講師:島 道雄
- ☆参加費:1,500円
- ☆締切:12月7日(月)
- ☆持ち物:軍手(ビニール手袋)、新聞紙

◎お正月にいかがですか♪



<活動報告>

10月24日(土) 芋掘り大会

コミセン内の小さな畑
ですが笑顔いっぱい、
袋いっぱいのサツマ芋
を持ち帰りました。



行事予定(12月～1月)

12月6日(日) 三世代ふれあい餅つき大会(中止)
12月29日(火)
～30日(水) 年末警戒

1月10日(日) 資源回収
1月11日(月) 左義長

●●中太閤山まちづくり地域振興会●●

新健康ニュース第68号

発行人
会長 山本満夫

地域振興会では平成22年度より射水市と協力して、中太閤山地域のがん検診受診率を高め、がんの早期発見・早期治療を通して、健康な中太閤山を目指す運動を展開しています。



(今月のテーマ)

インフルエンザについて

真生会高山病院 内科 刀塚俊起

インフルエンザに感染しないようにするには、ワクチン接種は有効です。インフルエンザは、毎年、流行するウイルスが変わります。それで他のウイルスと違い、一度感染してもまた次の年に感染するのです。毎年、ワクチンは次の年に流行しそうな株を予測して準備されます。流行したインフルエンザが、ワクチンの予想と一致した場合は、発病予防効果は70～90%とされています。3年前のワクチンから、従来の3種類から4種類の株に増えました。例年、後半に流行するB型ワクチンを2種類に増やしたのです。B型インフルエンザの対策を強化しています。



インフルエンザは、感染して2～5日は症状が出ません。また症状が出ても軽い風邪症状だけで、元気に動き回っている人がいます。人混みに行くと、そのような人から感染するリスクが増大します。人混みから帰宅した際には、うがい、手洗いをしっかりと行うことが感染予防の対策として推奨されています。また、自分が咳をしている場合は、くしゃみや咳で飛沫感染が起きます。必ずマスクを着用しましょう。病院では特に「咳エチケット」といって、発熱している場合、咳をしている場合は、必ずマスクの着用をしましょう。



日本では、国民皆保険によりアクセスが良く、すぐに抗インフルエンザ薬を投与できます。これは世界では稀な恩恵を国民は受けています。2009年のインフルエンザパンデミックの時は、日本の死亡率は極めて低水準であり、妊婦の死亡もありませんでした。このことより、48時間以内に速やかに抗インフルエンザ薬を投与することが、最も重症化を防ぐよい手段と考えられています。従来からある抗インフルエンザ薬はタミフルとリレンザです。タミフルは最も多く使用されています。耐性ウイルスも報告されていますが、現時点では、効果が落ちたという報告はまだありません。一回吸入薬(イナビル)、点滴薬(ラピアクタ)も登場し、あらゆる場合にも対応しやすくなっています。48時間以内の早期投与が重症化を防ぐのに最もよいとされています。

インフルエンザ流行期に発熱、咽頭痛、咳、鼻水などの上気道炎症状が現れたら、医療機関を受診しましょう。特に糖尿病、慢性呼吸器疾患、妊婦などの基礎疾患がある場合は、抗インフルエンザ薬の投与が必須です。インフルエンザと診断された場合、発熱した日の翌日から5日間、かつ解熱して2日間経過していないと、登校や出勤はできません。



ご意見・ご感想は事務局まで 中太閤山コミュニティセンター内

☎ 56-4105, nakataikoyama@imizu-chiiki.jp