

新型インフルエンザ対策

シリーズ③「もしも新型インフルエンザにかかってしまったら」

8月27日、県内でも新型インフルエンザ感染者が死亡する事態となりました。飯山市内でも、新型インフルエンザとみられる患者が発生しており、学級・学年閉鎖も出ています。（現在、遺伝子検査をしていないた

め、新型インフルエンザという確定診断ではありません）このように、今では全国どこにいても感染の機会があると考えられます。流行のピークは、9月下旬から10月上旬と予想されています。今後は一人ひと

り、特に重症化の危険性が高い方が「感染しない」また「感染した場合には適切に療養し、感染を広げない」という、同時期に大勢の感染者を出さないための取り組みが最も重要になります。

もし新型インフルエンザに感染してしまったら…

まずは医療機関で受診

軽い症状の場合は自宅療養
疑われる症状がみられたら、まず医療機関で受診し、医師の指示を受けてください。重症化の危険がある方を除き、感染者の多くを占める症状の軽い方は自宅療養になります。
他の人につぎさない、広げない
自宅療養の期間は、発熱・せき・のどの痛みなど症状が始まった日から8日目まで、または熱が下がってから2日を経過するまでです。マスクをつけ症状がなくなっても、周囲の人への感染を防ぐため、できるだけ外出しないようにしましょう。

重症化の危険が高い方は特に予防に心がけましょう

次の方は、免疫機能の低下や基礎体力の低下などにより、特に重症化の危険性が高いといわれています。
▼基礎疾患を有する方（慢性呼吸器疾患、慢性心疾患、糖尿病などの代謝性疾患、腎機能障害、ステロイド剤内服などによる免疫機能不全）
▼妊婦 ▼乳幼児 ▼高齢者
基礎疾患を有する方は、日頃から治療をきちんと受け、体を良い状態にしておくことが、感染予防や感染した場合の重症化を防ぐこ

とつながります。

また妊婦さん、乳幼児、高齢者の方々についても、かかりつけ医等と相談のうえ、予防に努めてください。

新型インフルエンザ 予防接種ワクチンについて

厚生労働省では新型インフルエンザの予防接種について、限られたワクチンを優先順位を決めて接種を行う予定としています。優先されるのは、重症化防止を目的に、妊婦さん、持病を持つ方、乳幼児などになる見込みです。市民の皆さんには、接種できる段階になり次第、速やかにお知らせします。

十分な療養と感染を広げないことが肝心 自宅療養のポイント

■感染者が心がけること

- ①毎日、体温を測りましょう。症状が悪化した時は医療機関に連絡しましょう。
- ②安静にして睡眠を十分にとりましょう。
- ③消化がよく栄養のある食べ物を食べましょう。お茶やスポーツ飲料、スープなどでこまめな水分補給をしましょう。
- ④鼻水やたんのついたティッシュはビニール袋に入れ、口をしっかりとしばって捨てましょう。
- ⑤処方された薬は最後まで飲みきりましょう。



■家族の方が心がけること

- ①なるべく個室で静養させ、特定の人が看病し多くの家族とは接触しないようにしましょう。
- ②感染者も看病する人もマスクをつけましょう。



- ③部屋の換気をこまめに行い、適度な湿度（50～60%）を保ちましょう。ウイルスは空気が乾燥すると動きが活発になります。また乾燥は、のどの粘膜の防御機能を低下させます。
- ④患者さんの世話をした後はうがいをし、せっけんでていねいに手を洗いましょう。
- ⑤患者さんの食器やタオル、寝具などは他の人のものと共用しないようにしましょう。洗う場合は通常どおり、家族の人のものと分ける必要はありません。

心がけよう「咳エチケット」
感染拡大防止のため、咳・くしゃみをするときは次の「咳エチケット」を心がけましょう。
・咳が続いている間は、マスクをしましょう。
・咳やくしゃみをする時は、ティッシュなどで口と鼻をおさえ、他の人から顔を背けましょう。また、可能であれば、2メートル以上の距離を保ちましょう。
・使ったティッシュは、すぐにゴミ箱へ捨てましょう。

高齢者季節性インフルエンザ予防接種について

今年度も高齢者のインフルエンザ発症・重症化予防のため、季節性インフルエンザの予防接種を実施します。（新型インフルエンザ予防接種ではありません）
希望される方は別記医療機関で接種を受けてください。（義務接種ではありません）
対象者 飯山市に住所のある方で、次の①または②に該当する方。
①接種日現在で65歳以上の方
②60歳以上65歳未満の方で心臓、腎臓、呼吸器等に重

い病気のある方（身体障害者手帳1級程度）
実施期間 平成21年10月1日～21年12月31日（医療機関により多少異なります）
接種費用 自己負担額1000円で1回の接種が受けられます。（1人1回限り。生活保護世帯の方は自己負担が免除になります）
申込方法 希望される方は、市が委託した医療機関に直接申し込み接種を受けてください。
◇飯山赤十字病院

- ◇片塩医院（☎02136）
 - ◇清水医院（☎02235）
 - ◇小田切医院（☎022039）
 - ◇戸狩診療所（☎053995）
 - ◇服部医院（☎022816）
 - ◇畑山医院（☎072888）
 - ◇みゆき会（☎03850）
 - ◇ほか市外医療機関
- 詳しくは、保健福祉課健康増進係（☎03111 内線182）までお問い合わせください。
- ※新型インフルエンザワクチンの予防接種については、決まり次第お知らせします。

飯山赤十字病院からのお知らせ

■10月1日から形成外科に常勤医が着任

これまで非常勤医師による診療が行われていた形成外科に、10月1日より常勤医として野網淳医師が着任します。どうぞご利用ください。

■いいやまアンチエイジング&メタボ対策研究会 講演会のお知らせ

第3回いいやまアンチエイジング&メタボ対策研究会講演会を次のとおり開催します。

- ・日時 10月6日（火）午後6時～8時
- ・会場 市役所4階
- ・内容

◇講演1「食からアンチエイジング」
講師：順天堂大学大学院医学研究科 加齢制御医学講座 教授 白澤 卓二 氏

◇講演2「山とアンチエイジング」
講師：プロスキーヤー・登山家 三浦 豪太 氏

（お問い合わせ）
飯山赤十字病院 ☎62-4195
市役所保健福祉課 健康増進係 ☎62-3111 内線181

人と動物とが共生する社会の実現を目指して

「動物の愛護及び管理に関する条例」が施行されます

長野県では動物の健康と安全を保持し、動物による人への侵害を防止するとともに、動物愛護の精神の高揚を図り、人と動物とが共生する社会の実現に資するため、「動物の愛護及び管理に関する条例」を制定しました。条例では従来の飼犬管理条例に加え、猫やその他の家庭動物の愛護管理に関する必要な事項を定めています。

◇猫の飼養について

猫の飼い主は、疾病の防止、不慮の事故防止並びに周辺の生活環境保全の観点から、猫の屋内飼養に努めなければなりません。

◇多頭飼養の届出について

犬または猫の飼い主は、飼養する犬または猫の数、若しくは犬と猫を合算した数が10に達したときは、30日以内に保健福祉事務所（旧・保健所）に届出をしてください。

◇野犬等の捕獲について

飼い主の判明しない犬やきちんと係留されていない犬は、捕獲し収容されること



があります。また、収容した犬猫等を返還する場合は、費用がかかります。
◇咬傷事故について
飼い犬が人を咬んだとき、飼い主は直ちに適切な処置を行い、遅延なく事故の状況を保健福祉事務所に届け出なければなりません。

◇罰則について

行政命令に違反した者や立入検査を拒んだり、虚偽の報告をした者、事故の届けをしなかった者は、罰金に処せられます。なお、多頭飼養の届出を行わなかった者も過料に処せられます。

◇施行日

この条例は、平成21年10月1日から施行されます。

お問い合わせ

北信保健福祉事務所
食品・生活衛生課
☎06035