

新型インフルエンザ対策

シリーズ④「すべての人が適切な医療を受けられるように」

厚生労働省は、新型インフルエンザに感染し、かつ発症する国民が2割と仮定した場合、1日に最大76万人が発症、4万6400人が入院するという流行の仮説

を8月末に示しました。これを飯山市の人口に置き換えてみると、流行期間内に約五千人が発症、最も流行した時で1日に10人が入院しているという計算になります。

この仮説は医療確保の指標として示されたもので実際の流行予測ではありませんが、ウィルスの変異などにより更に深刻な事態になる可能性も否定できません。

新型インフルエンザは重症化の危険がある方を除いては自宅療養になります。しかし、季節性インフルエンザに比べウイルス性肺炎になりやすく、肺の働きに障害をおこし、肺の機能が急激に低下する場合もあるという事です。厚生労働省は（8月末）「新型インフルエンザの流行拡大とともにウイルス性肺炎の患者が多発する可能性がある」として注意を呼びかけています。重症化を防ぐためにも、すぐに医療機関を受診すべき症状を見逃さないようにしましょう。



すぐに医療機関を受診すべき症状【参考：厚生労働省「受診と療養の手引き」】

小 児	大 人
・呼吸が速い、息苦しそうにしている	・呼吸困難または息切れがある
・顔色が悪い（土気色、青白い）	・胸の痛みが続いている
・おう吐や下痢が続いている	・おう吐や下痢が続いている
・落ち着きがない、反応が鈍い	・3日以上、発熱が続いている
・けいれんを繰り返す	・症状が長引き、悪化
・症状が長引き、悪化	

症状があり、受診する場合の医療機関はどこへ？

症状がある場合は、まず電話をしてから、指示に従って受診してください。

緊急の場合を除き、医療機関への相談時間は、日中の診療時間帯にしましょう。夜間に発熱等のインフルエンザ様症状で受診するのは、患者の負担が大きいだけでなく、かかりつけ医でないなど医療機関の受け入れも日中と同じように行えない場合もあります。また、次の方は特に注意しましょう。

◇慢性疾患などがあつてかかりつけの医師がいる方
かかりつけの医師に電話

をして、受診方法などを確認しておきましょう。

◇妊娠している方

かかりつけの産科医師に電話をして、受診する医療機関の紹介を受けましょう。



産科医師が紹介先の医師にああなたの診療情報を提供することがあります。

◇呼吸が苦しい、意識がもうろうとしているなど症状が重い方

なるべく入院設備のある医療機関を受診しましょう。救急車（119番）が必要な場合も、必ずインフルエンザの症状があることを伝えてください。



家庭内に自宅療養している人がいる時は・・・

同居する家族への感染を確実に予防することは困難ですが、なるべく感染しないようにするため、患者は

自分の体力知っていますか？

「チャレンジ体力測定」参加者募集

市民の皆さんの健康意識向上のため、トレーニングマシンなどで下半身の筋力・持久力、柔軟性など13項目を測定し、セラバンド・ボールを中心とした自宅でできるトレーニングメニューを提供する体力測定を行います。トレーニングの成果は、定期的に行う測定で確認することが出来ます。大勢の皆様のご参加をお待ちしています。

測定日 左表をご覧ください
場所 飯山市保健センター
測定項目 身長、体重、体脂肪、腹囲、血圧、握力、

その他 お申し込みが少ないコース（8名以下）は中止になる場合があります。
お申し込み・お問い合わせ 11月6日（金）までに、お電話で市役所保健福祉課健康増進係（☎0263-1111 内線181）へお申し込みください。（定員になり次第締め切ります）

測定日		
	2回目	3回目
Aコース	11月20日（金） 9：30～11：30	3月5日（金） 9：30～11：30
Bコース	11月21日（土） 9：30～11：30	3月6日（土） 9：30～11：30
Cコース	11月21日（土） 13：30～15：30	3月6日（土） 13：30～15：30



できるだけ個室で過ごすようにしましょう。家族に患者が出た場合、持病がある方や妊婦は医師の判断により予防のための薬が処方される事がありますので、医師に相談してみましょう。

家庭で実践！
体調管理のチェックポイント

◇毎朝、発熱（38度以上）、咳・くしゃみ、のどの痛みなどのインフルエンザ様症状がないかチェックする
◇インフルエンザ様症状が見られる時は、受診または自宅での経過観察をする
◇日頃から規則正しい生活と休養・栄養を十分にとり心身状態を良好な状態にしておく
※症状がはつきりと出ない場合もあるので十分な注意が必要です。

新型インフルエンザワクチンの予防接種について
新型インフルエンザ予防接種については、10月1日に国の方針が発表されました。今後、長野県内の方針が決定次第、速やかにお知らせしていきます。

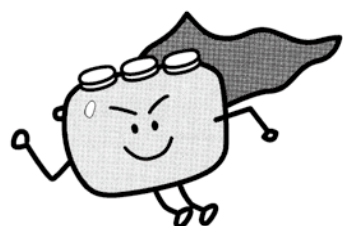
浄化槽をお使いの皆さんへ

浄化槽は正しく使っていますか？

浄化槽は下水道と同様、トイレからの汚水、洗濯や風呂場などからの排水を、きれいな水に浄化してから河川等に放流するためのもです。私たちに快適な生活をもたらしてくれる浄化槽は、河川等の水の汚れを防止する大きな役割を担っています。

浄化槽に関するお問い合わせ

◇市役所上下水道課下水道係
☎0263-1111 内線291
◇長野県北信地方事務所環境課
☎0269-0202



◇社長野県浄化槽協会事務局
☎026（234）7637

浄化槽の使用には次の事に気をつけましょう

■保守点検を行いましょう

浄化槽の運転状況の確認、装置の調整・修理、消毒剤の補充などを行います。これら作業は保守点検業者が行います。保守点検は、県知事の登録業者に委託しましょう。

■清掃を行いましょう

浄化槽内にたまった汚泥などを引き抜き、装置の洗浄などを行います。清掃は市の許可を受けた浄化槽清掃業者が行います。許可業者に委託しましょう。

■委託契約を結びましょう

保守点検と清掃の記録は、法律によって3年間保存しなければなりません。専門の業者と委託契約を結んでおけば、定期的な維持管理と併せて「維持管理記録」をもらうことができます。

■浄化槽法定検査を受けましょう

浄化槽設置後、浄化槽が正常に機能し始めたころに、初期の機能が発揮されているか否かを確認する「浄化槽法第7条検査」と、毎年1回、浄化槽が適正に管理され、正常に機能しているか否かを確認する「浄化槽法第11条検査」があり、浄化槽の設置者は必ず行わなくてはなりません。この検査は、県知事指定検査機関として、（社）長野県浄化槽協会が実施します。

■浄化槽は正しく使用しましょう

洗剤、漂白剤等は、適量を使用しましょう。ティッシュペーパーや布きれなど水に溶けないもの、油は流さないでください。また、プロウの電源は切らないようにしましょう。