



重症化の危険性が高い方は 特に気をつけましょう

妊 婦

妊婦は胎児を異物と認識しないよう免疫力(※)を抑制しています。普段から、十分な睡眠と栄養でウイルスに負けない体づくりをしましょう。インフルエンザの症状があり受診する時は、かかりつけの産婦人科に相談してから医療機関を受診しましょう。

糖尿病

血糖値が正常な人に比べて、高血糖の状態では白血球の働きが低下し、感染症に対する抵抗力が弱まります。血糖コントロールを保つことが大切です。かかりつけ医の指導のもと体調を整えましょう。

ぜんそく 喘息など呼吸器の病気

空気の通り道である気道と肺に慢性的な炎症があります。慢性的な炎症を放置せず、喘息のコントロールをしっかり行い、発作をおこさない状態を保つことが大切です。特に慢性閉塞性肺疾患(COPD)患者が感染すると、気管支表面の粘膜に傷がつき、別の細菌が入り込んで二次感染を引き起こす危険もあります。外出を避け、かかりつけ医に相談してください。

※免疫：体内に病原菌や毒素その他の異物が侵入しても、それに抵抗して打ち勝つ能力。



小児や妊婦、^{ぜんそく}喘息などの呼吸器の病気・糖尿病・腎臓の病気など持病のある人は重症化の可能性がありますので、あらかじめ、かかりつけ医と相談しておきましょう。

小 児

急激かつ重症のウイルス性肺炎に注意するほか、大人ではほとんどないインフルエンザ脳症や重いけいれん発作などの恐れがあります。一部の解熱剤は脳症を悪化させるのでかかりつけ医に相談してください。

《注意すべき子どもの症状》

- ・元気がない、ぐったりして反応が弱い
- ・機嫌が悪く抱っこされることを嫌がる
- ・泣き声が弱い、うなるような呼吸をしている
- ・呼吸がいつもより早い、息をするのが苦しそう
- ・手足や唇の色が悪い、顔面蒼白
- ・水分摂取不良、目が落ちくぼんでいる

腎臓病

透析治療には外出が避けられませんが、なるべく人混みを避け、マスクを着けるなどの予防を徹底しましょう。

感染の症状がある場合、透析に入る前に医師に伝えましょう。タミフルは1回の内服のみ。(医師の指示に従い服用量注意!) インフルエンザの症状があり、かかりつけ医以外で受診の場合は透析患者であることを伝えましょう。

心臓病

感染して高熱が出ると、心臓にかかる負担も大きくなり、病気そのものが悪化する恐れがあります。かかりつけ医と早めの相談をしましょう。

ウイルスに負けない体づくりをしましょう

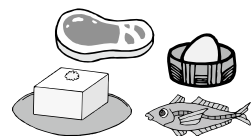
①睡眠中は免疫細胞が活性化されます。規則正しい生活で、十分な睡眠をとみましょう。

②食事はバランスよく、いろいろな種類の食品をとみましょう。

《おすすめ食品の一例》

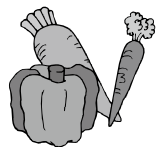
たんぱく質

肉・魚・大豆製品・卵・牛乳などに含まれるたんぱく質は免疫細胞をつくれます。



ビタミンA

ほうれん草・にんじん・かぼちゃなどに含まれるビタミンAは目・鼻・のどの粘膜を強く、防御機能を高めてくれます。



体を温める汁物等

みそ汁やスープ等温かい汁物や鍋物などは、体を温め血流をよくしてくれます。特に、しょうが・ネギ・葛粉(くずこ)は体を温める効果があります。



■新型インフルエンザに関するお問い合わせ先

◇飯山市新型インフルエンザ相談窓口【市役所 保健福祉課 健康増進係】

☎ 62 - 3111 (受付時間 平日 午前8時30分～午後5時30分)

◇北信保健福祉事務所 ☎ 62 - 4281 (受付時間 平日 午前8時30分～午後5時15分)

◇長野県ワクチン接種 専用相談窓口 ☎ 0263 - 31 - 5447 ファクス 0263 - 31 - 5448

メール influ@nursen.or.jp (受付時間 平日 午前9時～午後5時)

新型インフルエンザ ワクチン接種(予防接種)について

国では新型インフルエンザワクチンは任意接種となっています。ワクチン接種は重症化予防が目的ですが、接種後に腫れたり、熱が出るなどの症状(副反応)が出ることもあります。また、まれに重篤な症状を引き起こす可能性もあります。これらの点を

ご理解いただいたうえで、**個人の判断により接種を受けていただくようお願いいたします。**

ワクチン接種を受けても「手洗い・うがい・咳エチケット」や「ウイルスに負けない体づくり(次ページ参照)」で予防に努めてください。

接種費用について

接種費用は全国一律で、1回目= 3600 円、2回目= 2550 円となります。(ただし、1回目と異なる医療機関で接種する場合は2回目も 3600 円)

(1) 所得の低い方への助成

優先接種対象者のうち、
①住民税非課税世帯の方 ②生活保護受給世帯の方は費用負担が全額免除になります。①または②に該当する方は、市役所保健福祉課で「費用負担助

成対象者証明書」の交付申請の手続きをしていただき、証明書の交付を受けてください。接種を受ける際に証明書を提出することにより、全額免除になります。

《優先接種対象者のうち①②に該当するときの接種までの流れ》

①医療機関へワクチン接種の予約をする。



②保健福祉課で「飯山市新型インフルエンザワクチン接種費用負担助成対象者証明書」の交付を受ける。



③医療機関にてワクチン接種。(必要書類を持参・提出してください)

(2) 飯山市独自の助成

入院者の8～9割を占める重症化の危険のある小児(中学生まで)を守るため、保護者に対して2回の接種で2000 円(1 回 1000 円)の助成を行います。

《接種にあたり飯山市独自の助成を受けるときの流れ》

幼児・小学生・中学生

①市が保育園・幼稚園・小学生・中学生のワクチン接種助成について、園・学校を通じて希望をとります。希望する場合は園・学校へ「費用負担助成申請書」を提出してください。



②保健福祉課から、助成を希望する小児の保護者へ「費用負担助成券」を郵送します。

未就園児、乳児の保護者

①未就園児、および1歳未満の乳児の保護者へ郵送にて「費用負担助成申請書」を送ります。



②助成を希望する場合は保健福祉課窓口へ「費用負担助成申請書」を提出してください。その際、接種希望乳幼児の保護者へ「費用負担助成券」を発行します。

④医療機関にてワクチン接種(必要書類を持参してください)
・1回目 2600 円
・2回目 1550 円 で接種できます



③医療機関へワクチン接種の予約

