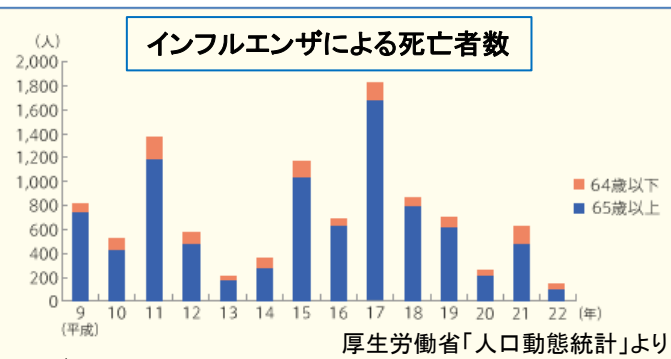


## インフルエンザの予防接種はお済みですか？

毎年10月から12月にかけてインフルエンザワクチンの接種時期となります。通常、インフルエンザを発症する人の多くは、15歳以下の子供です。乳幼児では肺炎やインフルエンザによる入院のリスクが高くなる傾向にあります。一方、インフルエンザによる死亡者のうち圧倒的多数を占めるのは、65歳以上の高齢者です。また、喘息や心臓病、腎臓病、糖尿病など慢性の病気を持っている人も、重篤な状態に陥る危険があります。



**予防接種を強く勧めます！**

- (1) 65歳以上の高齢者
- (2) 気管支喘息などの呼吸器疾患、慢性心不全、先天性心疾患、糖尿病、腎不全、免疫不全症などの病気をお持ちの方

### 流行前に

■ インフルエンザワクチンを接種しましょう。接種1~2週間後から抗体ができ、約5か月間程効果が続きます。インフルエンザ流行の前に注射しておきましょう。

### 流行してきたら

- 人ごみや繁華街への外出を控えましょう。
- 外出時にはマスクを利用しましょう。
- 室内では加湿器などを利用して適度な湿度に保ちましょう。



**せきエチケットを守りましょう**

### 日頃から

- 十分な休養とバランスの良い食事を心がけ、体力・抵抗力を高めましょう。
- うがい・手洗いを習慣づけましょう。



## マスク 正しくつけていますか？

鼻や口を覆うだけでは隙間からウイルスが入り込む可能性があります。

**ポイント**  
マスクと顔をぴったり密着させること

**あご**  
プリーツ式の場合は、プリーツを伸ばしてあごまでスポリ覆います。のびし過ぎても隙間が出来てしまうので、両方に隙間ができない丁度良い位置に！



**はな**  
つける前に、ノーズフィッターを鼻の形に合わせて軽く折り曲げます。つけた時に軽く押さえ、鼻に隙間を作らないようにしましょう。

**ほほ**  
隙間ができないように、自分の顔にぴったりフィットする物を選びましょう。

## インフルエンザQ&A

### Q: インフルエンザのときに解熱剤を使っても良いですか？

**A:** ウイルスは熱に弱いので、発熱することで体がウイルスと戦っています。ですから、解熱剤でむやみに熱を下げるのもよくありません。ただ、高熱で体力が激しく消耗している場合などは、お薬を処方されることがあります。注意しないといけないのは、インフルエンザの時には使用に適さない解熱剤もあります。以前の物が残っていたからと言って、安易に使用することは好ましくありません。熱があると「何とかして楽にしてあげたい」と考えがちですが、そんな時すぐに「解熱剤を！」と考えずに、まず、寒がっていれば暖め、熱いようなら脇の下や足の付け根など大きな血管を冷やすなどの体温調節を行い、水分摂取を促しましょう。普段から、「かかりつけ医」に「解熱剤の使い方」を相談しておくとう安心です。

インフルエンザ予防接種市販の風邪薬の事など、お気兼ねなく薬剤師にご相談下さい

