



新型インフルエンザに備えましょう!!

最近、流行が心配されている新型インフルエンザですが、なぜ、こんなに警戒されているのでしょうか。それは、ひとたび発生した場合には、人類に大きな被害が出る可能性があるためです。

新型インフルエンザとは…

これまで、ヒトに感染しなかったインフルエンザがその性質を変え（変異し）、ヒトに感染するようになり、それがヒトからヒトへと感染していく、これが「新型インフルエンザ」です。

すべての人は新型インフルエンザの抵抗力（免疫）がないため、病気が急速に広まり、症状も重症になる可能性があります。

（*新型インフルエンザとしては、過去に10年から40年の周期で「スペインインフルエンザ」、「アジアインフルエンザ」、「ソ連インフルエンザ」が流行し、多くの犠牲者が出ています。）

新型インフルエンザを予防するには……

新型インフルエンザは、いつ起こるかわかりませんが、今、わたしたちにできる予防策は次のようなことです。

1) 自己防衛（免疫）体力を維持する

身体の免疫力により、外からのウイルスなどが入ってきても、ある程度、感染しないように防いでくれます。免疫力を維持するには、日頃からバランスの取れた栄養と十分な睡眠をとり、体力を維持しましょう。

2) ウイルスが身体にできるだけ入らないように気をつける

基本は外出後に帰宅したら、手洗い・うがいを徹底することです。

また、新型インフルエンザが発生したら、人混みをできるだけ避け、人混みへ外出する時には、マスクの着用などが感染を防ぐ上で効果的です。

なお、新型インフルエンザに関するお問い合わせは、国東保健センター（☎0978-73-2450）、大分県東部保健所国東保健部（☎0978-72-1127）または大分県東部保健所（☎0977-67-2511）へ。

11月は乳幼児突然死症候群（SIDS）対策強化月間です

乳幼児突然死症候群（SIDS）とは、窒息などの事故によるものとは違い、それまで元気だった乳幼児（主に1歳未満の乳児）が睡眠中に何の前触れもなく亡くなってしまう病気で、1歳までの死因の第3位になっています。

詳しい原因はまだわかっていませんが、下記のようなことに気をつけることで、発症する方は年々減少してきています。

SIDSの予防のために気をつけたいこと

① タバコはやめましょう

妊娠中の方はもちろん、妊婦や乳幼児のいるところではタバコを吸わないようにしましょう。

② 赤ちゃんを寝かせるときは、あおむけ寝にしましょう

医学上の理由でうつぶせ寝をすすめられている場合は除きます。

③ できるだけ母乳で育てましょう

④ なるべく赤ちゃんをひとりにしないようにしましょう

窒息や誤飲などの事故も予防することができます。



こころの相談（精神保健相談）

要予約

ご本人やご家族などからの相談を専門医、保健師等がお受けしています。予約制ですので、お電話でご連絡ください。相談は無料で秘密は守られます。（定期的に通院治療されている方は主治医へご相談ください）

問い合わせ先

大分県東部保健所国東保健部

国東町安国寺 786 - 1

☎0978-72-1127