

厚生連診療所だより

防ごう！インフルエンザ



インフルエンザは、インフルエンザウイルスによって引き起こされる呼吸器感染症です。風邪に比べて症状が重く、乳幼児や高齢者では重症化することもあります。

インフルエンザ		風邪
高熱、頭痛、関節痛、筋肉痛、せきのどの痛み、鼻水など	症状	のどの痛み、鼻水、鼻つまり、くしゃみせき、発熱など
急激	発症	比較的ゆっくり
強い倦怠感など全身症状	症状の部位	鼻、のどなど局所的

予防するには？

インフルエンザのいちばんの予防法は、**流行前のワクチン接種**です。あわせてウイルスへの感染予防や、ウイルスに負けない体づくりも大切です。



インフルエンザにかかると防ぐポイント

- ① 流行前のインフルエンザワクチンの接種
- ② 外出後の手洗い・うがい
- ③ 適度な湿度の保持
- ④ 十分な休養とバランスのとれた栄養摂取



ワクチンが十分な効果を発揮し、維持できる期間は**接種後約2週間から5か月**とされています。インフルエンザの流行は例年12月頃から始まります。**10月～12月中旬まで**に接種を済ませておくのが理想的です。



厚生連診療所では11月頃の実施を予定しております。接種には予約が必要です。お気軽にお問い合わせください。

診療日・診療時間の詳しい問い合わせ内容は

[くまもとこうせいれん](#) をクリック！

JA熊本厚生連は職場の健康・家庭の健康・社会の健康を目指します

〈お問い合わせ〉
熊本県厚生連診療所
☎ 096-328-1055
内線 (2800)