愛鉄連健康保険組合

朝礼用原稿

11 月号

愛鉄連健康保険組合から、「健康ニュース」のご案内です。

◇◆インフルエンザの流行前に・・・◆◇

今年もインフルエンザの流行する季節が近づいていきました。国内では 10 月より感染者が出ているところもあります。皆さまは予防接種を受けられましたか？今回はインフルエンザについてお話します。

◆インフルエンザとは？◆

インフルエンザとは、インフルエンザウイルスに感染することによって起こります。38 度以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛、全身倦怠感などの症状が急速に現れ、普通のかぜと同じように喉の痛み、鼻汁、咳等の症状も見られます。子供や、妊婦、高齢者においては、肺炎を伴うなど重症になることがあります。

◆インフルエンザ治療薬の種類◆

インフルエンザは病院で治療を受けなくても、しっかり寝て休んでいれば 1 週間ほどで治る病気です。しかし、症状の重さ、感染力の強さから、病院で薬を貰った方が早く回復するといわれています。症状が出て 48 時間以内に投与を開始しないと薬の効果がないため、早めの受診が望ましいですが、発熱から 12 時間以内はインフルエンザの検査で陽性が出ないことがあるため、受診のタイミングが難しいです。予防としても出せる薬があるため、受診できるタイミングで医療機関へ行きましょう。

・タミフル…カプセルタイプとドライシロップの 2 種類がある、飲み薬（1 日 2 回 5 日間内服）、使用実績が豊富、吸入薬を使いにくい小児に有効、予防としても使用可

・リレンザ…吸入タイプ（1 日 2 回 5 日間吸入）、喉の痛みが強くて飲み薬を服用できない人に有効、気管支喘息や COPD の患者には気管支攣縮（れん）の報告があるため、推奨しない、予防としても使用可

・イナビル…吸入タイプ（1 回の吸入のみ）、喉の痛みが強くて飲み薬を服用できない人に有効、ウイルス消失率はタミフルより高い、予防としても使用可

・ラピアクタ…点滴薬、重症患者への使用が推奨、治療開始 24 時間後の平熱への回復率はタミフルより高い、予防には使われない

・ゾフルーザ…飲み薬（1 回のみの服用、錠剤・粉剤の 2 タイプ）、使用実績が少ないため、これから副作用の報告がある可能性があり、未知の薬

◆インフルエンザの予防方法◆

1.流行前に予防接種を受けましょう

2.外出後の手洗い、うがいをしましょう（アルコール消毒も有効）

3.適度な湿度（50～60%）を保ちましょう

4.十分な休養とバランスの取れた食事を心がけましょう
5.人の多い場所への外出を控えましょう。やむを得ず外出しなくてはいけない時は、ある程度飛沫感染などを防ぐことができる不織布製マスクを着用しましょう。

会社勤めの人はインフルエンザに感染したときの出勤の規則が法律で定められていません。会社により取り決めがある場合は、会社の規則に従ってください。多くの会社では、学生に適応される学校保健安全法に基づき、「発症から 5 日経過（発症日は 0 日とする）し、かつ、解熱後 2 日を経過するまで」を出勤停止としています。解熱しても 48 時間は排菌しており、他者への感染のリスクがあるため、解熱後 2 日の休養を勧めています。会社で取り決めがない場合は主治医に出勤可能な日を相談しましょう。

また、感染拡大させないために、家族や同僚など自分の周囲でインフルエンザの感染報告があった場合は、不織布製マスクの着用と、朝の時点で 37.5 度以上の発熱があった場合は出勤せず様子をみるなど感染拡大を防ぐよう心がけましょう。

◇◆インフルエンザ予防キャンペーンのご案内◇◆

愛鉄連健康保険組合では、被保険者及び被扶養者（補助対象年齢は生後 6 か月以上 65 歳未満、任意継続者を含む）の方を対象にインフルエンザ予防接種の費用補助を実施しています。補助の方法は、被保険者の方については、原則として事業所巡回での接種、被扶養者の方については、「インフルエンザワクチン接種補助券」の利用、または、補助金申請のいずれかとなっています。補助額は、被保険者は 1,500 円、被扶養者（高校生以上）は 1,000 円、中学生以下は 1,500 円です。流行前のインフルエンザ予防接種と、日々の手洗い・うがいの励行、人混みでは不織布製マスクを着用し、感染しないよう、重症化させないよう、感染拡大させないよう心がけましょう。