

# くらよし

November  
2009

# 11

平成21年11月号

No.1377

まちづくりキャッチフレーズ **人と自然と文化がつくる「キラリと光る新中核都市」**



**大根**  
**収穫!!**

## CONTENTS

- 新型インフルエンザ感染予防  
/子育て応援特別手当……………2～5
- 新しい倉吉市議会議員の紹介……………6～7
- インフォメーション・プラス……………8～10
- ハート・バリアフリー……………11
- インフォメーション……………12～16
- レッツ！介護予防/国民年金……………17
- あんしんファイル……………18～19
- 出かけてみよう……………20～21
- まちかどピンナップ  
/シナプロ韓国/家庭教育……………22～23
- 若者の定住に向けて/人口……………24

～服部「秋の収穫祭」～  
10月18日(日)

インフルエンザを  
やっつけろー！

新型インフルエンザ(A/H1N1)は、ほとんどの人がウイルスに対する免疫がないため、急激な広がりを見せています。日本では、毎年、秋から冬にかけて、季節性インフルエンザが流行していますが、今年は、夏から新型インフルエンザが流行しています。

## ■新型インフルエンザとは？

従来は、人に感染することがなかった動物のインフルエンザウイルスが、人の体内で増えることができるようになり、人から人へと容易に変化し、感染するようになったものが「新型インフルエンザ」です。

主な症状は、39度以上の急激な発熱や咳、のどの痛み、関節痛などで、季節性インフルエンザと同じです。

インフルエンザは、感染している人のくしゃみや咳、つばなどの飛沫と一緒に放出されたウイルスを、のどや鼻から吸い込むことによって感染します(飛沫感染)。

また、飛沫が付着したものを触ることによって、手を介して口や目、鼻の粘膜から感染するケースもあります(接触感染)。

## ■軽症でも「かからない」「うつさない」予防を！

新型インフルエンザは、感染しても軽症の人が多くと言われているますが、軽症だからといって、仕事や学校に行ったり、人込みの中に入ったりすると、多くの人に感染が広がってしまいます。

また、自分は軽症で済んでも、直接的・間接的に重症化する危険のある人に感染する恐れがあります。

次のような持病がある人は、重症化するリスクが高いことが分かっています。

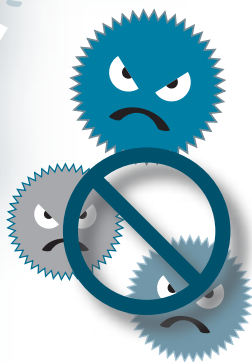
▼慢性呼吸器疾患のある人  
▼慢性心疾患のある人  
▼糖尿病など代謝性疾患のある人

▼じん機能障がいのある人  
▼ステロイド内服などによる免疫機能不全のある人

また、妊娠中の女性や、幼児、高齢者なども重症化することがあると言われています。しかし、最近では、持病を持っていない人が重症化(死亡)するケースも報告され、すべての人が、「感染しない」「感染を広げない」ことを注意する必要があります。

# 新型インフルエンザにかからない、うつさない！

新型インフルエンザの感染を拡大させないために、一人ひとりが「かからない」「うつさない」ための予防をしましょう。



## ■予防の基本は正しい「手洗い・うがい」

新型インフルエンザに限らず、感染症に対して有効な予防法は「手洗い」です。

手に付着したウイルスを、体内に侵入させないよう、外から帰ったとき、食事の前、調理の前、トイレの後など、こまめに手を洗いましょう。

①ウイルスは石けんに弱いので、手を洗うときは石けんを使うこと。

②ウイルスや汚れは、指先やツメの周り、手首や手のしわなどに残りやすいので、洗い残しのないように丁寧に洗うことが大切です。

また、空気が乾燥すると、のどの粘膜の防御機能が低下するため、インフルエンザにかかりやすくなります。のどに潤いを与え、粘膜の働きを取り戻すためには、うがいを行いましょう。

さらに、インフルエンザは、免疫力が弱っていると感染しやすくなります。普段から、十分な睡眠と、バランスの良い食事をとるよう心がけ、免疫力を高めておくことも大切です。

## 正しい手の洗い方

①流水で手をぬらし、石けんをつける



②手のひらと、手の甲を洗う



③指の間を洗う



④親指も忘れずに



⑤指先や、ツメの間を洗う



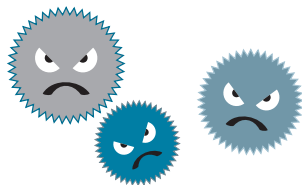
⑥手首を洗う



※洗った後は、流水でよくすすぎ、清潔なタオルでしっかり拭きましょう。



▲こまめなうがいも大切です。外から帰ったら、まず、手洗いとうがいをしましょう。



こんな症状があったら、すぐに受診を！

子ども	大人
▶呼吸が速い、息苦しそうにしている	▶呼吸困難、または息切れがある
▶顔色が悪い(土気色、青白いなど)	▶胸の痛みが続いている
▶嘔吐や下痢が続く	▶嘔吐や下痢が続く
▶落ち着かない、遊ばない、反応が鈍い	▶3日以上、発熱が続いている
▶症状が長引いていて悪化してきた	▶症状が長引いていて悪化してきた

## ■「新型インフルエンザかな？」と思ったら

予防対策をしても、新型インフルエンザが流行している中では、感染を防ぐことは難しいことです。

もし、急に高熱が出たり、咳やのどが痛くなるなど、新型インフルエンザが疑われる症状が出た場合は、どうしたらいいでしょう。

タミフルなどの抗インフルエンザ薬は、48時間以内に服用することが望ましいので、疑われる症状がある場合は、早めに医療機関で受診し、自

宅で療養をしてください。医療機関で受診するときは、医療機関へ事前に電話をしましょう。

医療機関で受診するときは、医療機関へ事前に電話をしましょう。

受診する際には、必ずマスクをつけましょう。

医療機関へ行くときは、なるべく人との接触を避けましょう。

医療機関で処方箋を交付された場合も、薬局に行く前に薬局へ電話し、マスクを着用しましょう。

特に、持病がある人や妊娠中の女性など、重症化するリスクがある人は、症状が現れたら早めに受診してください。

## ■周囲の人に「うつさない」ための心がけ

自分や、同居している家族が、インフルエンザにかかってしまったときは、そこから周囲の人に感染が広がらないように配慮することが大切です。家族の一人が患者になったときには、同居するほかの家族に感染しないよう、患者

と家族は、なるべく別の部屋で過ごし、接するときは、マスクをつけるようにしましょう。また、患者の看護をした後などは、こまめに手を洗いまししょう。

自分が患者になったときは、こまめに手を洗うことと、くしゃみや咳の飛沫を人にかけないよう「咳エチケット」を守りましょう。

## 咳エチケット

### 1. 周囲の人からなるべく離れてください。

咳やくしゃみのしぶき(飛沫)は約2メートル飛ぶと言われて

### 2. 咳やくしゃみをするときは、ほかの人から顔をそらせ、ティッシュなどで口と鼻を覆いましょう。

ほかの人にしぶき(飛沫)をかけないように心がけましょう。マスクをしていない場合には、ティッシュなどで口と鼻を覆うことも大切です。使ったティッシュはすぐにゴミ箱へ捨てましょう。

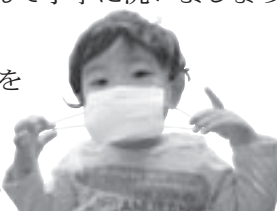
### 3. 咳やくしゃみを抑えた手を洗いましょう。

咳やくしゃみを手で覆ったら、手を石けんで丁寧に洗いましょう。

### 4. マスクを着用してください。

咳、くしゃみが出ている間は、マスクを着用しましょう。使用後のマスクは放置せず、ゴミ箱に捨てましょう。

エチケットは守ろうね♥



## 季節性インフルエンザへの対策も

この予防接種は新型インフルエンザのものではありません。

新型インフルエンザだけでなく、従来の季節性のインフルエンザにも注意を払う必要があります。下の表に当てはまる人には、助成制度があります。

※申込・問合せ先：保健センター(☎26-5670/☎26-5660)

	対象者	助成内容
高齢者	①満65歳以上(平成21年12月31日時点で、65歳以上の人) ②満60歳以上65歳未満で、心臓、じん臓、呼吸器の機能に、日常生活が極度に制限される程度の障がい有する人、およびヒト免疫不全ウイルスにより、免疫の機能に日常生活がほとんど不可能な程度の障がい有する人 ※①②とも、自らの意思と責任で接種を希望していることが必要です。	接種期間：11月1日(日)～平成22年1月31日(日) 個人負担額：1,500円 接種方法：協力医療機関に、予約などをしたうえで、季節性インフルエンザ予防接種券(水色)と予診票を持って行きます。 接種回数：1回 接種券の申し込みが必要な人：対象者②に当てはまる人は、住所・名前(ふりがな)・生年月日・電話番号を、電話、またはファックスで連絡してください。
乳幼児	小学校就学前の乳幼児(平成15年4月2日以降に生まれた児)	接種期間：11月1日(日)～平成22年1月31日(日) 助成金の額：1回の接種につき接種費用の1/2(上限1,500円)を、乳幼児1人につき、同一年度に2回まで助成 請求に必要なもの ①助成金請求書、および領収証書(医療機関にあります) ②印鑑 ③請求者名義の通帳(振込先のわかるもの) 請求期限：平成22年2月26日(金) 請求窓口：保健センター、子ども家庭課、関金庁舎支所管理課
障がいのある人	次の2つの項目を満たす人 (1)次の手帳のいずれかを持っている人 ①身体障がい者手帳1級および2級(満60歳から64歳で、高齢者季節性インフルエンザ予防接種対象者は除きます) ②精神障がい者保健福祉手帳1級 ③療育手帳A (2)昭和20年1月1日～平成15年4月1日生まれの人	接種期間：11月1日(日)～平成22年1月31日(日) 助成金の額：1回の接種につき接種費用の1/2(上限1,500円)を、1人につき、同一年度に1回のみ助成 請求に必要なもの ①助成金請求書、および領収証書(医療機関にあります) ②印鑑 ③請求者名義の通帳(振込先のわかるもの) ④障がい者手帳など、資格がわかるもの 請求期限：平成22年2月26日(金) 請求窓口：保健センター、福祉課、関金庁舎支所管理課

■「インフルエンザ脳症」に注意!!

「インフルエンザ脳症」は、インフルエンザ発病後、急に病状が悪くなる病気で、主に5歳以下の乳幼児がかります。

インフルエンザ脳症にかかると、以前は、無治療で約30%だった死亡率がこの数年で8〜9%と改善しました。しかし、後遺症を残す子どもは約25%もあり、深刻な疾患であることには変わりありません。

その初期には、インフルエンザの症状に加えて、

▼呼びかけに答えないなどの意識障がい

▼意味不明の言動

▼持続性のけいれんなどの症状が現れます。

このような症状が見られた際には、速やかに医療機関を受診してください。

また、強い解熱剤(例…ポルタレン、ポントール、およびこれらと同様の成分の入っているもの)によりインフルエンザ脳症がより重症化することがあるため、解熱剤の使用は、かかりつけの医師に相談して用いましょう。

■熱が下がったら、外出してもいい?

熱が下がっても、インフルエンザの感染力は残っている、ほかの人に感染させる可能性があります。

完全に感染力がなくなる時期については、明らかでなく、個人差も大きいと言われます。少なくとも次の期間は外出しないように心がけましょう。

▼熱が下がってから2日目までただし、現在流行している新型インフルエンザについては、発熱などの症状がなくなつてからも、しばらく感染力が続く可能性があることが、さまざまな調査によって明らかになっています。

ですから、あなたが新型インフルエンザに感染していると診断されている場合や、あなたの周囲で新型インフルエンザが流行している場合には、発熱などの症状がなくなつても、周囲の人を守るため、さらに次の期間についてもできるだけ外出しないようにしてください。

▼発熱や咳、のどの痛みなど症状が始まった日の翌日から7日目まで

■最新の情報に気を付けましょう

インフルエンザウイルスは、変異する可能性があるため、今後も最新情報に注意する必要がある。

要があります。また、ワクチンの接種時期や方法についてなど、新しい情報を、倉吉市のホームページなどで随時更新していく予定です。

最新の情報は、各ホームページの  
新型インフルエンザのページで確認できます。

倉吉市の新型インフルエンザ関連対策情報

<http://www.city.kurayoshi.lg.jp/p/gyousei/div/fukushi/kenkou/22/01/>

鳥取県の新型インフルエンザ関連対策情報

<http://www.pref.tottori.lg.jp/dd.aspx?menuid=102714>

厚生労働省・新型インフルエンザ関連対策情報

<http://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/kekkaku-kansenshou04/>

国立感染症研究所・感染症情報センター

[http://idsc.nih.go.jp/disease/swine\\_influenza/](http://idsc.nih.go.jp/disease/swine_influenza/)

都道府県による新型インフルエンザ相談窓口一覧

<http://www.mhlw.go.jp/kinkyu/kenkou/influenza/090430-02.html>

平成21年度版

# 子育て応援特別手当の執行停止について

子育て応援特別手当(平成21年度版)については、本年度において、小学校就学前3年間に属する児童一人あたり36,000円を支給することとなっていました。

しかし、国においては、より充実した新しい「子ども手当」の創設など、子育て支援策を強力に推進するため、この制度の執行を停止する旨の連絡が、10月15日付で厚生労働省からありましたので、お知らせします。

※問合せ先：子ども家庭課(TEL 22-81000 / FAX 22-7020)