



インフルエンザ予防接種のお知らせ

今年度もインフルエンザ予防接種の時期になりました。

今冬は、**新型コロナウイルス感染症とインフルエンザの同時流行を最大限に警戒すべきであり、特に高齢者、基礎疾患のある方、小児にインフルエンザワクチン接種が強く推奨**されます。

新型コロナウイルス感染症感染防止のため、例年の接種方法から変更点があります。

<変更点>

1. 時間単位で接種できる人数が決まっているため、時間単位での予約になります。
2. 島前病院、浦郷診療所で定期受診をされている方は、定期受診の日に接種可能ですので、予約の際に受付でお問い合わせください。

予約受付期間：**10月1日(木)～10月16日(金)** 平日 9:00～17:00

浦郷診療所は休診日(月・水)も受付を行います。

	接種の日程		接種時間	申込方法・接種回数・接種料金
島前病院	10月	29日(木)	14:00～16:00	希望する医療機関の窓口で、 直接申込み 手続きを行ってください。 予診票と申込書(控え)をお渡しします。 <注意> 電話での受付はできません! 
	11月	5日(木)		
		12日(木)		
		19日(木) 26日(木)		
	12月	3日(木)		
10日(木)				
17日(木) 24日(木)				
1月	7日(木)			
浦郷診療所	10月	27日(火)	14:00～16:30	💡 申込の際の注意点 ◆なるべく、かかりつけの医療機関での接種をお願いします。 ◆妊娠中の方は、産婦人科医にご相談ください。 ◆ <u>生後6ヶ月以降の乳幼児が接種する場合</u> 定期予防接種との関係がありますので、 <u>予約の前に役場健康福祉課にご相談ください。</u> 📄 接種回数 ◆13歳以上 →1回で良いとされています。 ◆1歳以上13歳未満 →2回が望ましいとされています。 1回目と2回目は2～4週間あけます。 💰 接種料金 一律 2,500円
	11月	6日(金)	13:00～15:00	
		10日(火)	14:00～16:30	
		17日(火)	15:00～16:30	
		20日(金) 24日(火)	13:00～15:00 14:00～16:30	
	12月	1日(火)	15:00～16:30	
		4日(金)	13:00～15:00	
		8日(火)	14:00～16:30	
		15日(火)	15:00～16:30	
		18日(金) 22日(火)	13:00～15:00 14:00～16:30	
1月	8日(金)	13:00～15:00		

※浦郷診療所は、接種日の午後の診察は休診となります。

(ただし、11/17(火)、12/1(火)、12/15(火)は午後の診察を行います。)

ご不明な点は、西ノ島町役場 健康福祉課(電話6-0104)までお問い合わせください。

インフルエンザの 基礎知識

インフルエンザは、突然現れる高熱、頭痛、関節痛、筋肉痛など全身の症状が強いのが特徴で、併せてのどの痛み、鼻汁、咳などの症状も見られます。

さらに、気管支炎、肺炎、小児では中耳炎、熱性けいれんなどを併発し、重症になることがあるのも特徴です。特に高齢者、呼吸器や心臓など慢性の病気を持つ方は、インフルエンザそのものや、もともとの病気が悪化しやすく、死に至る原因となることもありますので、十分に注意する必要があります。

インフルエンザと風邪の違い

	インフルエンザ	風 邪
症 状	高熱、頭痛、関節痛、筋肉痛、せき、のどの痛み、鼻水など	のどの痛み、鼻水、鼻づまり、くしゃみ、せき、発熱（高齢者では高熱でないこともある）
発 症	急激	比較的ゆっくり
症状の部位	強い倦怠感など全身症状	鼻、のどなど局所的

予防の基本について

1. 流行前のワクチン接種



インフルエンザワクチンは、感染後に発症する可能性を低減させる効果と、発症した場合の重症化防止に有効と報告されており、日本でもワクチン接種をする方法が増加する傾向にあります。

3. 適度な湿度の保持



空気が乾燥すると、気道粘膜（のどや鼻の粘膜）の防御機能が低下し、インフルエンザにかかりやすくなります。特に乾燥しやすい室内では、加湿器などを使って適切な湿度（50～60%）を保つことも効果的です。

4. 十分な休養とバランスのとれた栄養摂取



体の抵抗力を高めるために、十分な休養とバランスのとれた栄養摂取を日頃から心がけましょう。

2. 外出後の手洗い等



流水・石鹸による手洗いは手指など体についてインフルエンザウイルスを物理的に除去するために有効な方法であり、インフルエンザに限らず接触や飛沫感染などを感染経路とする感染症（新型コロナウイルス感染症等）の対策の基本です。インフルエンザウイルスにはアルコール製剤による手指衛生も効果があります。

5. 人混みや繁華街への外出を控える



インフルエンザが流行してきたら、特に高齢者の方や基礎疾患のある方、妊婦、体調の悪い方、睡眠不足の方は、人混みや繁華街への外出を控えましょう。やむを得ず外出して人混みに入る可能性がある場合には、ある程度、飛沫感染等を防ぐことができる不織布製のマスクを着用することは一つの防衛策と考えられます。

インフルエンザの治療について

1. 単なる風邪だと軽く考えずに、早目に医療機関を受診しましょう。
2. 安静にして、できるだけ休養をとりましょう。特に睡眠を十分とることが大切です。
3. 水分を十分に補給しましょう。お茶、ジュース、スープなど飲みたいもので結構です。
4. インフルエンザは感染しやすいので、マスクを着用し、また、無理をして学校や職場などに行かないようにしましょう。