

# 保健師からの ちょっといいはなし!

## インフルエンザ



私たちの健康を脅かすインフルエンザ。感染者のせきやクシャミによりウイルスが飛散するなどして、感染が広がっていきます。インフルエンザは、国民の健康に大きな影響を与える恐れがある感染症の一つとして法律にも定められています。

今回はその予防方法と感染を疑う重要なチェックポイントをお教えします。

### 予防方法

●**栄養と休養を十分とる**  
体力をつけ、抵抗力を高めることで感染しにくくなります。

●**流行前にインフルエンザの予防接種を受ける**

●**外出後の手洗いとうがいの励行**  
外出したら必ず、手洗い・うがいをしましょう。うがいはのどの乾燥も防ぎます。

●**マスクを着用する**  
マスクをすることで、インフルエンザを予防すると同時に他の人に対して感染を防ぐことにもなります。

●**人混みを避ける**  
病原体であるウイルスを寄せ付けないようにしましょう。

●**適度な温度、湿度を保つ**  
ウイルスは低温、低温を好みます。加湿器などで室内の適度な温度・湿度(50〜60%)を保ちましょう。

●**タミフル(オsetamivir)の副作用**  
タミフルはインフルエンザの治療薬として有効性が評価されています。しかし、医薬品は本来、人体にとって異物であり、何らかの副作用が生じる場合もあります。タミフルの副作用の主なものとしては、腹痛・下痢・吐き気があります。まれに重い副作用として、ショック、皮膚粘膜眼症状、精神・神経症状(幻覚・異常行動等)などを起こすことがあります。

●**症状チェックの重要ポイント**  
次のような症状が出たら、感染が疑われます。早めに受診しましょう。

・ 38度以上の急な発熱  
・ 関節・筋肉痛  
・ 倦怠感・疲労感  
・ 頭痛

タミフルを使用する際は、医師の指示に従い、適切に服用するとともに、副作用の症状があらわれた場合は直ちに、医療機関で受診してください。



### 交通栄誉賞受賞

昭和45年から37年間の長きにわたり、交通安全母の会の活動を通じ、交通安全のために尽力された功績が認められ、9月14日(金)、埼玉会館で全日本交通安全協会会長から交通栄誉賞「緑十字銅章」を授与されました。

### 国民年金

## 社会保険料(国民年金保険料) 控除証明書は

# 大切に保管してください

年末調整や確定申告で国民年金保険料を社会保険料控除の対象とするためには、納付したことを証明する書類(控除証明書または領収書)を添付する必要があります。



社会保険料(国民年金保険料) 控除証明書は、社会保険庁から11月上旬※に発送されますので、申告の際まで大切に保管してください。

※10月2日から12月31日までの間に初めて保険料を納付された場合は2月上旬に発送されます。

問合せ  
社会保険庁控除証明書専用ダイヤル  
☎0570-0019911  
※平成19年11月1日〜平成20年3月14日、平日の午前9時〜午後5時  
秩父社会保険事務所  
☎22-4425