



インフルエンザワクチン補助開始します

対象は
9月接種分
から

今年はインフルエンザの流行入り(基準：1定点あたり1.00人)が早く、全国はお盆過ぎの第34週(8/17～8/23)、長野県は第35週(8/24～8/30)に流行入りと発表されました。

松本保健所管内については、一足早く、第33週(8/10～8/16)に流行入りが発表され、第37週(9/7～9/13)には1定点あたり12.4人となり注意報の基準(1定点あたり10人)を超えました。次の週には5.5人と減少していますが、依然感染者数が多い状態が続いています。

この時期の流行入りは1999年の統計開始以来2009年に次いで2番目の早さとのことです。

このような状況に対応するため、松本市ではインフルエンザワクチンの接種開始が10月から9月中に前倒しされました。

当会でも接種補助を例年の10月接種分から早め、9月接種分からとします(詳細は衛生委員会会議資料をご覧ください)。

ワクチンは感染自体を防ぐことはできませんが、発症や重症化を抑えることができます。まずは『かからない』『うつさない』を徹底し、その上に予防接種で対策を強固なものとしましょう。

「かからない」

- ・うがい
- ・手洗い、手指消毒
- ・換気



「うつさない」

- ・マスク
- ・咳エチケット



予防接種



秋の体調不良にご注意ください

雨が降りそうなとき、台風の時などに頭が痛くなったり、めまいがしたり、何となくだるかったり・・・そのようなことがよくある場合はただの体調不良ではなく、気象の変化の影響を受けているかもしれません。

寒暖差や気圧の変化は私たちの身体に様々な影響を及ぼします。

正式な病名ではありませんが、気象病という言葉もあり、専門の外来を設置している病院もあります。

“気象病”の主な症状

頭痛 めまい 吐き気 肩こり 倦怠感 関節痛 不安感 など



お天気の変わり目などにこのような症状がよく出る方は、無理して我慢せず。①自律神経が整う生活を心がける②それでも辛い場合は医療機関に相談する など試してみてください。

健康診断、二次検査の受診を



今年度も定期健康診断を随時実施し、結果が届いてきています。

健康診断は結果が重要です。

結果がお手元に届いたら、まずは基準値から外れている数値はないか、外れてはいないけど去年よりも悪くなっている数値はないかをチェックしてみてください。

また、基準から外れてはいないけど去年よりも数値が悪くなっていること、逆に良くなっていることについても、何が悪かったか、良かったかを振り返ってみてください。

また、再検査・精密検査についての通知が入っていた方は放置せず二次検査を受診してください。

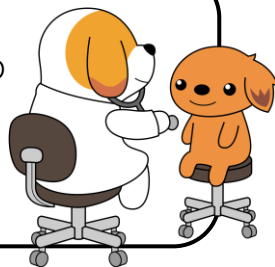
二次検査

○再検査

異常値ではあるが、一時的なものであったり誤差の可能性もあるためもう一度同じ検査をして確認をすること。

○精密検査

明らかな異常が認められるためより詳しい検査をすること。



早めの対策が発病を抑えることがあるかもしれません。また、病気であっても治療開始が早ければ早いほど負担は少なくなります。未来の自分のための大切な一歩です。

“メタボ” 放置していませんか

健康状態としてわかりやすく、気になる言葉に「メタボリックシンドローム」通称“メタボ”があります。

基準としては腹囲が男性は85cm・女性が90cm以上(内臓脂肪型肥満)かつ①高脂質②高血圧③高血糖の①～③のうち2つ以上が該当する場合に“メタボ”と判断されます。

メタボの状態については、特に自覚症状も感じにくいのですが、放置すると糖尿病のリスクが高まったり、動脈硬化が進み、心筋梗塞や脳卒中などの命に係わる病気に繋がる恐れがあります。

健康診断の結果通知にもメタボに該当するか否かの欄がありますので確認してみてください。

高脂質

高血糖

高血圧



“メタボ”を予防・改善するには

①食事

- ・よく噛んで腹八分目
- ・野菜を積極的に摂取
- ・塩分は控え目に
- ・夕食は就寝の2～3時間前までに終える

②運動

- ・ウォーキングなどの有酸素運動
- ・スクワットなどの筋トレ

③生活

- ・睡眠時間の確保
- ・ストレス軽減

無理のない範囲で
できるところから。
継続が大切です。