

Q S K

なんくるないさ～

No.145

## インフルエンザ警報発令中

インフルエンザは、インフルエンザウイルスによって引き起こされる感染症です。感染力が強く、乳幼児や高齢者など抵抗力が弱いヒトが感染すると重症化することもあります。今回は、厚生労働省のホームページからの情報で、改めてインフルエンザについての知識を学びましょう。

### 《予防策》

#### 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が増加する傾向にあります。

#### 2) 飛沫感染対策としての咳エチケット

インフルエンザの飛沫感染対策としては、

- (1) 普段から皆が咳エチケットを心がけ、咳やくしゃみを他の人に向けて発しないこと
- (2) 咳やくしゃみが出るときはできるだけマスクをすること。とっさの咳やくしゃみの際にマスクがない場合は、ティッシュや腕の内側などで口と鼻を覆い、顔を他の人に向けてないこと
- (3) 鼻汁・痰などを含んだティッシュはすぐにゴミ箱に捨て、手のひらで咳やくしゃみを受け止めた時はすぐに手を洗うこと などを守ることを心がけてください。

#### 3) 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た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。

#### 4) 適度な湿度の保持

空気が乾燥すると、気道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。

#### 5) 十分な休養とバランスのとれた栄養摂取

## 6) 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、特に御高齢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(ふしょくふ)製マスクを着用することは一つの防御策と考えられます。

### ※不織布製マスクとは

不織布とは「織っていない布」という意味です。繊維あるいは糸等を織ったりせず、熱や化学的な作用によって接着させて布にしたもので、これを用いたマスクを不織布製マスクと言います。

### 《インフルエンザにかかったら》

- (1) 具合が悪ければ早めに医療機関を受診しましょう。
- (2) 安静にして、休養をとりましょう。特に、睡眠を十分にとることが大切です。
- (3) 水分を十分に補給しましょう。お茶でもスープでも飲みたいもので結構です。
- (4) 咳やくしゃみ等の症状のある時は、周りの方へうつさないように、不織布製マスクを着用しましょう。
- (5) 人混みや繁華街への外出を控え、無理をして学校や職場等に行かないようにしましょう。

### 《インフルエンザにかかったら、どのくらいの期間外出を控えればよいのでしょうか?》

一般的に、インフルエンザ発症前日から発症後3~7日間は鼻やのどからウイルスを排出するといわれています。そのためにウイルスを排出している間は、外出を控える必要があります。

排出されるウイルス量は解熱とともに減少しますが、解熱後もウイルスを排出するといわれています。排出期間の長さには個人差がありますが、咳やくしゃみ等の症状が続いている場合には、不織布製マスクを着用する等、周りの方へうつさないよう配慮しましょう。

参考までに、現在、学校保健安全法(昭和33年法律第56号)では「発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日(幼児にあっては、3日)を経過するまで」をインフルエンザによる出席停止期間としています。

## 家族相談員による相談窓口 (電話・来所)

毎月第1~4・火曜日と水曜日 午後1時~午後4時

070-5499-2141

対象：那覇市内にお住まいの精神障がい者の家族

来所相談は上記の時間に事前に電話での予約をおねがいします。祝祭日や年末年始はお休み

## なんくるをご利用の皆さまへ

なんくるではマイカップを1個置いておくことができます。お茶やコーヒーを飲むときにも使用しますので、自宅で作ってないものやお気に入りのマグカップを持ってきてください。

なんくるで名前をプリントしたシールを作ります。

## ヨーガ教室のご案内

ヨーガ教室は第1・第3月曜日(祝祭日除く)の正午から、なんくる2階で行います。

身体がかたい方にも、お勧め。身体を動かしやすい服装で、ご参加ください。ヨーガ後の昼食は、普段と違う感じ(個人差あり)。参加費は100円。

なんくるを現在利用している方、今後利用を考えている方へ

### なんくるご利用についてのお知らせ

なんくるの利用にあたり、契約書への記入・同意をお願いしております。記入に際し、30分～1時間程度職員からの説明があります。事前に日程調整(予約)を電話等で、お願いします。

☆支援センターなんくるサービス内容についての説明

☆利用にあたってのルールの説明

なんくるを気持ちよく使うために、皆様のご協力よろしくお願いたします。

☆憩いの場の利用には、1年ごとに契約が必要です☆

### 《アンケートご協力願い》

利用者の皆さまに、なんくるを利用しての感想やご意見を下記の日程で、アンケートを通して、お聞かせ願いたいと思います。アンケート用紙や回収箱は受付カウンターに用意いたします。

平成30年2月10日(土)～2月23日(金)

## 2月・3月予定表

日	月	火	水	木	金	土
1/28	29	30	31	2/1	2	3 節分
10:30 クッキング会	正午ヨーガ教室 (1/1の振替)	13:00~ 長田大好きカフェ				14:30 つどい・利用者ミーティング
4	5	6	7	8	9	10
14:00 ワクワク会 (旧 ピア茶話会)	正午ヨーガ教室					10:30 クッキング会 14:30 つどい・利用者ミーティング
11 建国記念日	12 振替休日	13	14	15	16	17
						14:30 つどい・利用者ミーティング
18	19	20	21	22	23	24
14:00 映画上映会	正午ヨーガ教室					14:30 つどい・利用者ミーティング
25	26	27	28	3/1	2	3 ひなまつり
10:30 クッキング会		13:00~ 長田大好きカフェ				14:30 つどい・利用者ミーティング
4	5	6	7	8	9	10
14:00 ワクワク会 (旧 ピア茶話会)	正午ヨーガ教室					10:30 クッキング会 14:30 つどい・利用者ミーティング
11	12	13	14	15	16	17
						14:30 つどい・利用者ミーティング
18	19	20	21 春分の日	22	23	24
14:00 映画上映会	正午ヨーガ教室					14:30 つどい・利用者ミーティング
25	26	27	28	29	30	31
10:30 クッキング会		13:00~ 長田大好きカフェ				14:30 つどい・利用者ミーティング

※上記のプログラムに参加される場合は、ご連絡ください。変更がある場合がございます。

※参加人数によっては、開催しない場合もあります。

※プログラムによっては参加費が必要なものもあります。お気軽にお問合せください。

編集：那覇市精神障がい者地域生活支援センターなんくる 施設長 島田 正博  
 〒902-0077 沖縄県那覇市長田 1-24-27 電話:098-836-6970 FAX:098-836-6977  
 ブログ:「なんくるシーサー」<http://nankuru2.ti-da.net/> 定価:100円(会費等に含む)  
 発行：九州障害者定期刊行物協会 〒812-0024 福岡市博多区綱場町 1-17 福岡パーキングビル4階

【編集後記】季節のイベント特集の売り出しがされ、私はスーパーでも季節を感じています。バレンタインデー商戦が始まりましたね。きれいにラッピングされたチョコレートが並ぶそばに、ちょこんと「ひなあられ」いとおかし。(は)