



インフルエンザに気を付けて



秋も深まり、徐々に肌寒くなってきました。この時期に気を付けたい病気がインフルエンザです。インフルエンザは、病原体であるインフルエンザウイルスにより引き起こされる呼吸器の病気です。今年は、新型コロナウイルスに加えて、インフルエンザの大流行が心配されています。インフルエンザの特徴や予防法を正しく知り、病気を予防しましょう。

インフルエンザの特徴

◆ 流行の時期

季節性インフルエンザの流行時期は、12月～3月頃です。流行のピークはその年によって異なりますが、1月下旬～2月上旬です。

◆ インフルエンザの症状

38℃以上の高熱や、頭痛、腰痛、関節痛、筋肉痛、全身倦怠感などの全身症状が急速に現れます。また、全身症状と併せて、喉の痛みや鼻汁、くしゃみ、咳などの症状もみられます。症状は3～5日ほど続き、長い時には1週間ほど続く場合もあります。

なお、高齢者は症状が重症化しやすく、気管支炎や肺炎などを併発し、死に至ることもあるため注意が必要です。



◆ ウイルスの潜伏期間

インフルエンザの潜伏期間は、1～3日程です。その後、急速に全身症状が現れます。インフルエンザに感染した人が他人にうつす恐れのある期間は、発症の前日から、症状が消失した2日後までとされています。

免疫力の高い人やワクチンを接種した人では、症状が軽くなり、感染に気付かない場合もあります。

◆ 感染経路

インフルエンザの感染経路は主に次の3つです。

飛沫感染

くしゃみや咳で、ウイルスを含む唾液や鼻水などが飛散し、それらを直接吸い込むことで感染



接触感染

ウイルスを含む唾液や鼻水などが付着したドアノブや手すりを手で触ってしまい、その手で鼻や口などを触ることで、ウイルスが体内に侵入し感染



空気感染

ウイルスを含む唾液などの水分が蒸発し、ウイルスが空气中に分散され、そのウイルスを吸い込むことで感染



インフルエンザの予防法

インフルエンザを予防するには、《手洗い》と《うがい》をセットで行うことが推奨されています。

《手洗い》のポイントと手順

- ① 手洗いは、家に帰ってきた時と食事の前に行う
- ② 時計、指輪などをはずし、流水で手を洗う
- ③ 石鹸をつけて泡を立てる
- ④ 手の平、手の甲、指の間をこすりあわせ泡を立てて洗う
- ⑤ 親指は反対の手でねじるように付け根まで洗う
- ⑥ 爪の間は手の平でこする
- ⑦ 手首は反対の手でねじるように洗う
- ⑧ 流水で石鹸を十分に洗い流す
- ⑨ 清潔なタオルで水分をしっかりと拭く



《うがい》のポイントと手順

- ① 家に帰ったら、まず手を洗い、その後《うがい》をする
- ② 水を口に含む
- ③ はじめは少し強めに、口の中をブクブクとゆすいで吐き出す
- ④ 再び水を口に含む、上を向き、喉の奥でガラガラうがいをする
- ⑤ ★15秒ほど《うがい》しましょう
もう一度、⑤ガラガラうがいを繰り返す



予防接種

インフルエンザには、免疫を作るためのワクチンが存在します。小児や高齢者など、免疫力の低い人たちは、インフルエンザワクチンの接種が推奨されています。ただし、ワクチンを接種すれば絶対に感染しないということではありません。なぜなら、インフルエンザは毎年流行する型が異なっているからです。ワクチンは、その年に流行が予想されるウイルスに依って製造されています。そのため、対応していない型のウイルス発症を防ぐことはできません。しかし、重症化を防ぐことができると言われています。



ワクチンは1回の接種により、約2週間で抗体が増え、効果が期待できます。抗体の持続期間は3～6か月で、その後、徐々に減少していきます。そのため、毎年インフルエンザが流行する前に接種を受ける必要があります。流行前に抗体を作ることが重要となるため、12月までには、接種を終えることが望ましいと言われています。

手洗い・うがい・予防接種などでインフルエンザに負けないように、この冬を乗り切りましょう。

【参考文献】

感染症対策入門 (松本哲哉監修)
インフル・ニュース (株) 第一三共

後期高齢者医療の還付金を装った詐欺に注意

「ご存じの通り、令和4年10月1日より後期高齢者医療に「2割負担」が新たに導入されました。9月まで1割負担で、10月から2割負担になった患者様には、窓口負担が大きくなることから、1か月の負担増加額を三千円までに抑える配慮措置があります。

2割負担導入に伴う「配慮措置」とは

配慮措置とは、令和7年9月末までの3年間、2割負担となる方について、1か月の負担増加額（2割負担の額から1割負担の額を引いた差額）を、三千円までに抑えることになっています。（入院の医療費は対象外です）

★同じ医療機関を受診の場合

窓口で負担金2割を支払いますが、負担増加額が三千円に達した場合、窓口負担金が1割になります。

★複数の医療機関を受診の場合

1か月の負担増加額を、三千円までに抑えるための差額を、後日高額療養費として払い戻されます。

配慮措置の適用で払い戻しとなる方は、高額療養費として、事前に登録されている高額療養費の口座へ、後日自動的に払い戻されます。

特殊詐欺に注意しましょう!!

後期高齢者医療の2割負担導入・配慮措置を悪用した特殊詐欺に、注意が必要です。後期高齢者医療の患者様やご家族に、不審な電話が相次いでいます。

不審な電話や訪問者があっても、次のことに注意しましょう。

★被保険者証やキャッシュカードを渡さない

渡さない

★簡単に個人情報を教えない

生年月日、口座番号、暗証番号、携帯電話やキャッシュカードの有無など

★やりとりの前に、相手の身分を必ず確認する

必ず確認する

「おかしいな」と思われる場合は、ひとりで判断せず、家族や友人に相談しましょう。又は、警察、お住まいの市町村の後期高齢者医療担当課、広域連合へご連絡ください。



広域連合や市町村など、公的機関が以下のような電話をかけることはありません!

ここからは、実際にあった事例をご紹介します。

【R4年9月7日発生】

市役所職員を名乗る者から「後期高齢者医療保険料の還付金が発生しており、電話で手続きできる」という電話があった。

【R4年8月23日発生】

市役所職員を名乗る者から「医療費の還付金の通知を、緑色の封筒で送った。手続きすれば23,360円の返金がある。8月16日までに提出してもらわないと、国に請求してもらったことになる。銀行はどこか。」という電話があった。

【R3年11月12日発生】

市役所職員を名乗る男性から「医療費の払い戻しがあるため、申込書を送付（緑色の封筒）するので、提出して欲しい。」という電話があった。

群馬県では、防犯機能付き電話機の設置が最も有効な対策として、無料貸し出しや、購入補助事業などを警察署及び各市町村で行っています。

特殊詐欺かもしれない、と不安に思った時の連絡先はこちらへ。

●消費者ホットライン（局番なし）
TEL 188（いやや！）

●振り込め詐欺被害防止ホットライン
群馬県警察（24時間受付）
TEL 224・5454

（安藤）

【参照】群馬県・群馬県警HP・滋賀県HP

高額療養費の還付を装った詐欺に注意!!

自治体の職員等が以下のことをすることは絶対にあリません

- ✕ ATMの操作をお願いすること
- ✕ 自宅に訪れ、キャッシュカード等を預かること
- ✕ 受給に当たり、手数料の振り込みを求めること
- ✕ メールを送り、URLをクリックして申請手続きを求めること

編集後記

我が家には未就学の子どもが2人いて、その内上の子に「発達障害」があります。以前に比べて、周知されてきた障害だと思えます。しかし、幼い頃から顕著に症状が出る場合、外出先での落ち着きの無さなどから、親の躰について厳しい目を受けるといふ事も往々にしてあるようです。幸い我が家の子は、早期に障害がわかり、理解ある保育園と児童発達支援(療育)を併用する事で、子どもをリハビリへ通わせながら、職場の上司・同僚にも、私の働き方について配慮頂き、私もなんとか仕事を続けさせて頂いている状況です。

ここに至るまで様々な方々(保育園や療育の先生、相談支援専門員、児童精神科医の先生、言語・作業療法の先生など)に関わって頂き、社会的な支援を頂いていることに感謝しています。(柳澤)

