



# いきいき健康情報 vol.61

このコーナーでは、市民の皆さんの健康づくりに役立つ情報を掲載します。

## インフルエンザ



【症状】 高熱、筋肉痛、咽頭痛、喉の腫れ、鼻詰まり など

▼インフルエンザB型

大きく2種類に分類され、型の変異は少ししか見られません。ほとんどの成人は免疫を持っているため、それほど重症化することはありません。しかし、乳幼児や高齢者などの免疫力が低い方は、予

人に感染するインフルエンザウイルスとしては、A型・B型・C型の3種類が存在します。この中で、流行するのはA型とB型の2種類で、特に症状が重く、大流行を起こすことで知られているのがA型です。豚インフルエンザや鳥インフルエンザなど、俗にいう新型インフルエンザもA型の一種です。

▼インフルエンザA型

インフルエンザと聞いて皆さんが想像する激しい症状が出るのがインフルエンザA型です。ウイルスが突然変異しやすく、過去に体内でできた免疫が通用しないことがあるため、大流行を起こすことがあります。

【特徴】

- ・ 病院で手軽に検査できる。
- ・ 検査が30分以内に完了する。
- ・ 健康保険が適用できる。
- ・ 目視で判定できる。

▼検査に適した時期

発症(発熱)後、12時間～48時間前後が最適です。

▼検査に適した時期

「迅速抗原検出キット」による測定方法が一般的です。鼻や喉の粘液を綿棒で拭いたり、鼻水や鼻かみ液を採取したりして検査できます。

【問合先】 = 市民健康課 (川内保健センター内) ☎(22) 8811

名称	投与方法	対象	用法
タミフル	内服	生後2週目～成人	1日2回5日間内服
リレンザ	吸入	5歳以上で上手に吸入できる方	1日2回5日間吸入
イナビル	吸入		1回の吸入
ゾフルーザ(*)	内服	体重10kg以上の方	1回の内服

\*平成30年3月から販売が開始された新薬

【症状】 微熱、腹痛、下痢 など

▼インフルエンザC型

型の変異がほとんど見られないため、多くの方が子どものうちにかかり、免疫を獲得します。冬だけでなく他の季節でも感染が見られますが、症状が軽いので、気付かずに終わることが多いようです。

【症状】 鼻水、鼻詰まり、くしゃみ など

▼インフルエンザの検査

「迅速抗原検出キット」による測定方法が一般的です。鼻や喉の粘液を綿棒で拭いたり、鼻水や鼻かみ液を採取したりして検査できます。

### 抗インフルエンザ薬

体内に侵入したインフルエンザウイルスを細胞に閉じ込め、増殖を抑える働きがあります。しかし、ウイルスを死滅させる作用はないため、適切なタイミングと用法用量を守らないと効果が出ない場合があります。

### インフルエンザウイルスとその症状

10月27日(土)～11月9日(金)は読書週間です。

今年の標語には、「忙しい日常のひととき、5分でも10分でも本を読んでいる間は本と自分だけの時間。私の大切な時間」との思いが込められています。

▼10月は「鹿児島県ピンクリボン月間」「臓器移植普及推進月間」です

ピンクリボンは、乳がんの早期発見・早期治療の重要性を伝えるシンボルマークで、鹿児島県は毎年10月を「ピンクリボン月間」としています。

また、10月は「いのちの贈りもの」である移植医療について、正しい知識と理解を深めてもらう「臓器移植普及推進月間(グリーンリボンキャンペーン)」でもあります。

中央図書館と各分館では、県や関係機関からのポスターやリーフレットなどの関係資料を設置し、関連図書も展示しますので、ぜひご覧ください。



大人も楽しめる紙芝居

紙芝居は、昔話や季節の行事、交通安全や防災、食育、しつけなど、子ども向けの作品が主ですが、高齢者向けの楽しい作品もあります。その一部を紹介いたします。(いずれも雲母書房発行)

- ▼日本の古典(曾根崎心中)
- 近松門左衛門の名作で、遊女おはつの一途さが光る心中物の傑作
- ▼日本の習わし(花嫁さん)
- 黒引き振袖の花嫁の、かつて自宅で行われていた結婚式の一日を描いた作品
- ▼歌遊び(待ちぼうけ)
- 観客と一緒に懐かしい童謡を歌いながら話を進めていく紙芝居
- ▼つみあげ話(かわださん)
- かわださんの片恋を、詩人の谷川俊太郎が「ことば遊び」にした作品

参加しませんか「県図書館大会」

読書活動に関わる県民が一堂に会し、連携を深め、図書館の可能性について共に考えることを目的に開催されます。

【時】 11月14日(水) 10時～16時

【所】 かがこしま県民交流センター(鹿児島市山下町)

【内容】 優良読書活動団体表彰、分科会(読書活動ボランティア・幼稚園・学校・図書館など)、講演、展示

【対象】 関心のある方

\*参加無料

【申込締切】 10月24日(水)

【申込方法】 電話

【申込・問合先】 中央図書館 ☎(22) 3542

▼9時30分～10時 おはなしひろばスペース

大型絵本、手袋シアター、紙芝居、パネルシアター など

▼10時10分～11時 アニメ映画

ジャンブル大帝「誕生」、リトルツインズ、ハメルンの笛吹き

\*読書週間の今回は、16ミリフィルム映写機による上映です。

【所】 中央図書館3階 研修室

【対象】 小・中学生以下(保護者同伴可)

\*申込不要

\*参加無料

【定員】 先着30人

【問合先】 中央図書館 ☎(22) 3542



中央図書館から

今月のおすすめ本

<p>絵本</p> <p>きゆうきゆうしゃのぴーとくん</p> <p>まさたか 正高 もとこ 作 かまた あゆみ 鎌田 歩 絵 (岩崎書店)</p> <p>救急車のぴーとくんは、けがや病気の人を運ぶのに大忙し。時にはタクシー代わりに使う人もいて、「お休みがほしい」と逃げ出してしまいます。「みんなの役に立つ」働く車が登場する絵本です。</p>	<p>児童書</p> <p>まるごと鬼ごっこ</p> <p>一般社団法人 鬼ごっこ協会 著 (いかだ社)</p> <p>気軽に楽しめる鬼ごっこ。近年では、体力向上に役立つと、けがをしない体づくりやトレーニングとしても活用されています。道具を使うもの、グループ対抗など、厳選55種類を紹介いたします。</p>	<p>一般書</p> <p>寝たままできる! 体がよみがえる!! きくち体操</p> <p>きくち 和子 著 (宝島社)</p> <p>体は何もしないでいると、じわじわ弱っていきますが、少しでも動かせば良くていくことができます。元気に生きていくのに必要な筋肉を育て、力をつける、簡単な体操を紹介いたします。</p>	<p>一般書</p> <p>田の神石像・全記録 一南九州の民間信仰</p> <p>やま 幸夫 著 (南方新社)</p> <p>鹿児島県と宮崎県の一部の地域で豊作や子孫繁栄を祈願して作られた石像(田の神さあ)の形や持ち物、服装などの特色を地域別に豊富な写真で紹介。田の神さあ巡りをしたくなる一冊です。</p>
---	---	---	---

