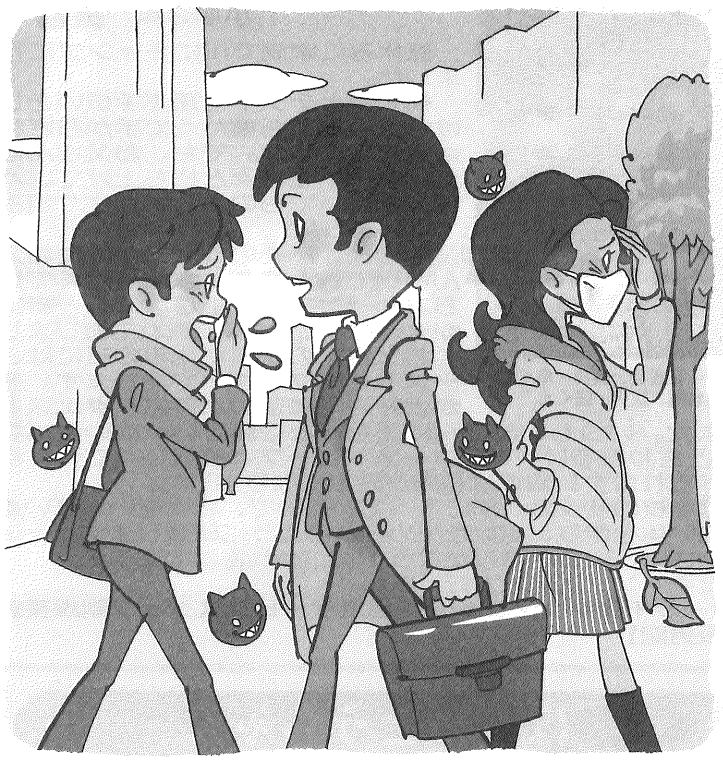
すこやか特集

流行前に予防しよう
感染しないぞ、インフルエンザ！

毎年冬に大流行するインフルエンザ。
季節の変わり目は免疫力も下がりがちで、体調を崩しやすくなります。
今のうちに、これから流行するインフルエンザに対する予防をしておきましょう。



1 予防接種は感染後の発症・重症化を抑える

インフルエンザは、インフルエンザウイルスが口や鼻などから侵入・感染し、体内で増殖することで発症します。通常1～3日の潜伏期間を経て、急な38℃以上の発熱、頭痛、のどの痛み、関節痛、全身倦怠感などの症状が表れます。肺炎や脳症などの合併症を引き起こし重症化する人もいます。

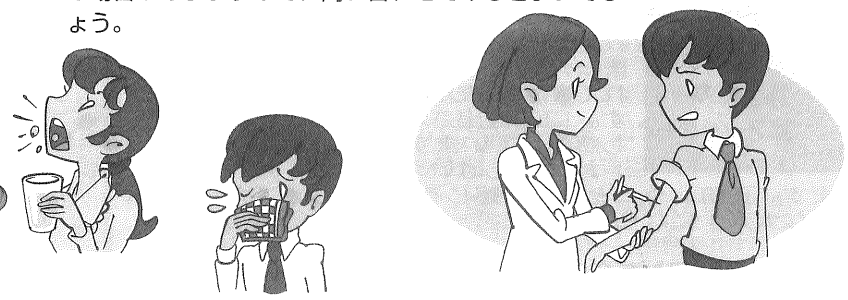
予防のためにインフルエンザワクチンを接種すれば、インフルエンザに絶対にかからないというわけではありません。しかし、インフルエンザワクチンの予防接種は、人によっては発症そのものを抑えたり、また多くの人では発症しても重症化を防ぐ効果が認められています。

重症化しやすい高齢者や持病をお持ちの人などにはとくにお勧めです。

2 予防効果は接種した2週間後から5ヵ月程度

インフルエンザは例年12～3月ごろに流行し、1～2月にピークを迎えます。ワクチンの予防効果が期待できるのは、接種して2週間後から5ヵ月程度と考えられています（※生後6ヵ月～13歳未満の場合は2回接種）。12月中旬までには予防接種を終えている方がよいでしょう。早いところでは10月から予防接種を始めている医療機関もありますから、流行し始めて混み合う前に、早めに接種しておく方が安心です。

ただし、予防接種は、病気に対する治療ではないため、健康保険は適用されません。原則として全額自己負担で、費用は医療機関によって異なります。加入している保険組合や市区町村によっては助成を行っている場合がありますので、問い合わせてみるとよいでしょう。



3 インフルエンザ予防対策は総力戦！

インフルエンザを予防するためには、予防接種のほか、日常生活でも気をつけたいことがたくさんあります。

●外出後のこまめな手洗い・うがい
最も重要な予防対策。普段から習慣として心がけたい。

●咳エチケットを心がける
咳やくしゃみが出る場合は人に向けて発せず、ハンカチや手のひらで受けて、その後手を洗う。

●マスクの装着
症状のある人が装着した方が、有効性は高い。

●十分な休養＆バランスの取れた食事

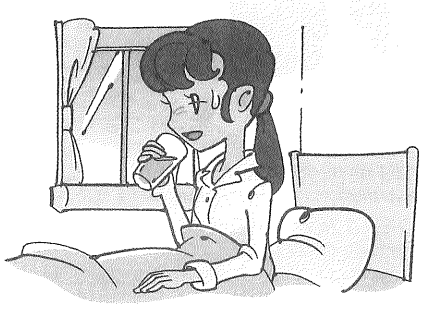
●流行時のむやみな外出や人ごみを避ける

●室内を適度な湿度(50～60%)に保つ
湿度が低いとウイルスが増殖しやすくなるため、加湿器などで潤いを。

万一かかってしまったら、高熱によって体内の水分が奪われるため、水分補給はとても大切です。尿量が減っている（脱水？）、呼吸が苦しいほどの熱が出る（肺炎？）など、意識がおかしい・けいれんしている（脳炎？）など、重症化が予想されるサインが認められる場合には、急いで医療機関を受診しましょう。

学校保健安全法施行規則では、インフルエンザの出席停止期間は「発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日を経過するまで」としています。つまり、発症後5日間はとくにウイルスを排出している可能性が高く、この間は学校を休むことを含めて感染予防に努めなければなりません。仕事など重要な予定があってもキャンセルを余儀なくされます。受験などに影響することも心配です。

インフルエンザの予防は総力戦です。本人だけでなく、家族とともに早めの予防接種と各種対策でしっかり予防しましょう。



《「すこやか健保」より抜粋》

健保・年金だより

○保険証を大切に、退職時には必ず返しましょう
○保険給付支給通知書は大切に保管しましょう
医療費控除を受ける時必要になります。

はりきゅう・マッサージ、接骨など
仕組みを正しく理解して利用を

街中で、はりきゅうやマッサージの施設や接骨院・整骨院の看板などに「健康保険が使えます」との表記を目にすることも多いのではないでしょうか。それを見て、腰や肩が痛いとか重いと感じて、施術を受けてみようとする人もいるのでは。

その際、注意したいのが、文字通り健康保険(証)が使えるかどうかです。じつは全ての施術に健康保険が使えるわけではありません。そのため、勧められるままに施術を受け、後日、健康保険が使えないと分かって、かかった費用が全額自己負担となったり、時には不正請求に巻き込まれるといったトラブルも増えています。

はりきゅうやマッサージの場合、健康保険の対象になるのは医師が認めた場合に限られ、初めて施術を受ける場合は、医師の同意書または診断書が必要です。継続して受ける場合は、3ヵ月に1度、必ず医師の再同意が必要になります。

はりきゅうで健康保険が使えるのは、神経痛・リウマチ・頸腕症候群・五十肩・腰痛症・頸椎捻挫後遺症の6疾患に限られます。また医療機関で同じ疾病で治療を受けている場合は、健康保険は使えません。

マッサージの場合は、筋まひ・関節拘縮の症状がある場合のみです。単に疲労回復やリラックスのためのマッサージは健康保険の対象外です。

接骨院・整骨院の場合、健康保険が使えるのは、骨折・脱臼（応急の場合を除き医師の同意が必要）、打撲・捻挫・肉離れなどです。単なる肩こりや筋肉疲労、また、仕事中・通勤途上の負傷（労災）の治療に健康保険は使えませんのでご注意ください。

近年、これらの件数や金額が増加した一方、不適切な請求も増え、健保組合など保険者を悩ませています。施術を受ける際は、内容のメモをとり、受けた日ごとに領収書を必ずもらうようにしてください。疑問があれば健保組合に問い合わせるなど、仕組みを正しく理解して利用したいものです。