

# インフルエンザ & 新型コロナウイルス 同時流行に備えよう!



今冬は、インフルエンザと新型コロナウイルスの同時流行が懸念されています。感染の拡大を防ぐためには、私たちひとり一人が感染予防に努めることが必要です。日々の暮らしのなかで実践できることを今一度、確認しておきましょう!

## 症状が似ている!? インフルエンザと新型コロナウイルス

インフルエンザと新型コロナウイルスは、発熱や咳などといった症状がよく似ているため、診断を確定するためには検査が必要になります。そのため、両者が同時に流行し、発熱患者が相次ぐことで、これまで以上に、医療現場の混乱や院内感染の拡大が危惧されています。

### 《インフルエンザと新型コロナウイルスの特徴》

	インフルエンザ	新型コロナウイルス
症状	ワクチン接種の有無などにより程度の差はあるものの、しばしば高熱を呈する	発熱に加えて、味覚障害・嗅覚障害を伴うことがある
潜伏期間	1～2日	1～14日 (平均 5.6日)
無症状感染	10% 無症状患者ではウイルス量は少ない	数%～60% 無症状患者でもウイルス量は多く、感染力が強い
ウイルス排出期間	5～10日 (多くは5～6日)	遺伝子は長期間検出されるものの、感染力があるウイルス排出期間は10日以内
ウイルス排出のピーク	発病後2、3日後	発症日
重症度	多くは軽症～中等症	重症になることがある
致死率	0.1%以下	3～4%
ワクチン	使用可能だが、季節ごとに有効性は異なる	開発中であるものの、現時点(2020年11月6日時点)では、日本で使用可能なワクチンは存在しない

※「一般社団法人日本感染症学会提言 今冬のインフルエンザとCOVID-19に備えて」(日本感染症学会)をもとに作成

## 同時流行に備えよう!

未曾有の事態を防ぐために、国や自治体は外来・検査等の体制を整えるよう尽力していますが、予防に勝るものはありません。「新しい生活様式」「免疫力アップ」を心がけ、同時流行に備えましょう。インフルエンザ予防接種を受けることもご検討ください。

### うつらない、うつさないために「新しい生活様式」を継続しよう!

- 手洗い・消毒
- 外出時はマスクを着用
- 換気
- ソーシャルディスタンス
- 毎朝の体調チェック



## 免疫力アップでウイルスに負けないからだをつくろう!

- 「腸活」で免疫力をアップ
  - 腸内環境を善玉菌優位に整える「腸活」が、免疫力アップにつながります。乳酸菌やビフィズス菌など善玉菌を含む発酵食品と、食物繊維やオリゴ糖など善玉菌のエサになるものを一緒にとることで、より効果的に腸内環境を整えることができます。
- 善玉菌を含む発酵食品
  - ヨーグルト
  - ぬか漬
  - 納豆
  - キムチ
  - 味噌
  - チーズ など
- 食物繊維を多く含む食品
  - 野菜(ごぼう、にんじん、おくら、ブロッコリー、ほうれん草など)
  - 豆類(納豆など)
  - いも類(さといも、こんにゃくなど)
  - 海藻・きのこ類
  - 果物 など
- オリゴ糖を多く含む食品
  - 野菜(玉ねぎ、ごぼう、ねぎ、にんにく、アスパラガスなど)
  - 果物(バナナなど)
  - 豆類(大豆など) など

## 「笑顔」口角をキュッと上げるだけでも効果が!

様々な研究から、笑うことで免疫細胞の1つであるNK(ナチュラルキラー)細胞が活性化し、免疫力がアップすることがわかっています。笑いであれば、どんな笑いでもよい影響をもたらすのだとか。疲れてとても笑う気分になれない…。そんなときは作り笑いでもよいので、口角をキュッと上げてみましょう。

### 笑顔になる瞬間を増やそう

面白いテレビを見て大笑いするのはもちろん、楽しい会話が弾んでいるとき、おいしいものを食べたとき、花や動物を愛でているときにも、自然と笑みがこぼれるものです。そんな瞬間を増やしましょう。

### 口角が自然と上がる魔法のフレーズ「ウイスキー」

毎日、くり返し口に出して言うだけで口角が上がってきます。

## 「生活リズム」を整えよう!

生活リズムの乱れは自律神経の乱れにつながり、免疫力を低下させます。栄養バランスのとれた食事を1日3食規則正しくとることはもちろん、十分な睡眠を確保するとともに、適度な運動で毎日体を動かす習慣をつけましょう。



## インフルエンザ予防接種

インフルエンザの流行シーズンに備え、インフルエンザ予防接種の費用補助を実施しています。

- 対象者
  - 被保険者および被扶養者(接種日に当健保組合に加入していること)
  - 補助金の対象は、日本国内の接種に限りです。
- 補助対象接種期間
  - 2020年10月1日～2021年1月31日
- 補助金額
  - 3,000円/人を上限とした実費
  - 複数回接種の場合、まとめて1回で申請してください。
- 利用方法
  - 最寄りの医療機関等で接種後、補助金を申請してください。申請には、お名前、インフルエンザ予防接種、金額が記載された領収書原本が必要です。

詳細は当健保組合 HP、または利用者ガイド 12、20～21 頁をご覧ください。

