

まめまめ通信⑫ インフルエンザに気を付けましょう

インフルエンザは、インフルエンザウイルスへの感染による病気で、発症すると38℃以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛、寒気などの全身症状が現れます。普通の風邪と同じように、のどの痛み、鼻水、せきなどの症状も見られます。潜伏期間は1～3日間で、多くの場合は1週間程度で治まります。しかし、子どもの場合は、けいれんや中耳炎まれに急性脳症（意識障害など）となったり、高齢者や免疫力の低下している人では肺炎を併発するなど、重症化するケースがあります。

予防方法

1. 流行前の予防接種
2. 外出後の手洗い等
3. 適度な湿度の保持
4. 十分な休養とバランスのとれた栄養摂取
5. 人混みや繁華街への外出を控える



流行前にインフルエンザワクチンの接種を

ワクチンを接種したからといって100%かからないということはありませんが、発症や重症化を防ぐためにも流行前にワクチンを接種しておくことは大切です。最近2年間、インフルエンザが流行しなかったため、特に小さな子どもは免疫が低下していると思われ、ワクチン接種はとて重要で。

ワクチンが十分な効果を維持する期間は、接種後約2週間後から約5カ月とされています。日本では、インフルエンザは例年12月～翌3月頃に流行することを考えると、毎年10月～12月中旬までの間に接種することが推奨されます。

※新型コロナワクチンとインフルエンザワクチンの接種間隔に規定はありません。同時に接種することも可能です。

インフルエンザにかかったかなと思ったら

1. 外出を控え、自宅で安静にして休養しましょう
2. 部屋の温度や湿度を適切に保ちましょう（気温20～25度、湿度50～60%程度）
3. 水分を十分に補給しましょう
4. 早めに医療機関を受診し、治療を受けましょう。発症後48時間以内に抗ウイルス薬の服用・吸引をすれば、症状が軽減され、早く治ることが期待できます（対象は1歳以上）
5. 咳エチケットの徹底、マスクの着用をしましょう

医療機関を受診する時は、**受診前に必ず電話連絡を**してください。



健康推進課 ☎0848-24-1961

こんにちは 市民病院 42

認知症看護のスペシャリスト 「認知症看護認定看護師」のご紹介

今回は、令和元年度に「認知症看護認定看護師」を取得し、今年4月から尾道市立市民病院で働いている、赤瀬千恵看護師をご紹介します。



あかせ ちえ 赤瀬 千恵 (認知症看護認定看護師)

私は今年4月から尾道市立市民病院の4東病棟で働いています。これまで認知症看護認定看護師として、主に相談の対応や、研修を実施するといった活動をしてきました。相談対応では、定期的に院内をラウンド（患者さんの状態を観察して回ること）し、認知症の方やその家族、病院スタッフを対象に認知症ケアについての相談に対応しました。また研修では、認知症ケアの困難事例やBPSD（行動心理症状とも言い不適切なケアや身体の不調や不快、ストレスや不安などの心理状態が原因となり現れる症状）の対応を中心に、看護職、介護職の人へ研修しました。また、「認知症対応能力向上委員会」のメンバーと共に認知症新聞を発行し、認知症ケアの成功体験や共有したい情報を伝達しました。社会活動としては、南部地域包括支援センター主催の認知症カフェにボランティアとして参加し、認知症を持ちながらも地域で暮らす人、そのご家族と楽しみながら交流を持つことができました。また認知症カフェ参加者向けに、認知症予防についてお話をさせていただいたりもしました。認知症があっても様々なサービスを導入し、ご家族や地域の人たちの支えを受け、少し不便だとしても住み慣れた愛着のある場所でその人らしく生活続ける姿も見てきました。認知症は完治することも、完全に予防することも難しいです。しかし認知症になっても、進行を緩やかにすることや住み慣れた地域で、その人らしく生活することは全く不可能ではないと考えます。その人の大切にしたい思いや人となりを知った上で、その人らしく笑顔で生活できることのお手伝いができればと考えています。そして尾道市立市民病院には専門看護師・認定看護師の先輩方も多く在籍されているので、日々学ばせていただく気持ちで頑張りたいと思っています。

尾道市立市民病院 ☎0848-47-1155(代)

子育て

妊婦支援金事業

新型コロナウイルス感染症予防対策に留意して過ごしている妊婦に応援支援金を支給します。

尾道市に住民票があり、10月1日から令和5年3月31日の間に、母子健康手帳の交付を受けた妊婦

対象者には、窓口か郵送で申請書を渡します。申請書に記入後、健康推進課に提出してください。

給付金額（妊婦1人につき）1万円

令和5年4月14日(金)

※早めの提出をお願いします。

健康推進課 ☎0848-24-1960



産前産後期間の国民年金保険料が免除となります

出産予定日か出産日の属する月の前月から4カ月間の国民年金保険料が免除される制度です。多胎妊娠の場合は、出産予定日か出産日の属する月の3カ月前から6カ月間の国民年金保険料が免除されます。対象の人は届け出をしてください。

※出産とは、妊娠85日（4カ月）以上の出産のこと。（死産、流産、早産された人を含む。）

国民年金第1号被保険者で出産日が平成31年2月1日以降の人

届出時期 出産予定日の6カ月前から届出可能です

母子健康手帳や医療機関が発行した出産予定日（出産日）を確認できる書類

保険年金課 ☎0848-38-9143

【尾道地域（向島を含む）】健康推進課 ☎0848-24-1960 ☎0848-24-1966
【因島・瀬戸田地域】因島総合支所健康推進課 ☎0845-22-0123
【御調地域】御調保健福祉センター ☎0848-76-2235

乳幼児健診

健診名	場所	日程
4カ月児健診	総合福祉センター	11月16日(水)・17日(木)
	御調保健福祉センター	12月 8日(木)
1歳6カ月児健診	総合福祉センター	12月 7日(水)・8日(木)
	御調保健福祉センター	11月17日(木)

健診名	場所	日程
3歳児健診	総合福祉センター	12月14日(水)・15日(木)
	御調保健福祉センター	11月17日(木)
	因島総合福祉保健センター	11月24日(木)

※対象者には個別通知します。健診日の1週間前までに通知が届かない場合は、ご連絡ください。なるべく住所地区のセンターで受診してください。年間日程・対象者については市HPをご覧ください。

相談・講習会

行事名	場所	日程	受付時間	対象	備考
乳児健康相談（要予約）	総合福祉センター	12月12日(月)	9:20～11:00	0～12カ月の児	身体計測、育児・栄養相談、ふれあい遊び、助産師による母乳相談（因島・瀬戸田のみ）
	御調保健福祉センター	12月 8日(木)	13:30～14:00		
	いのしま子育て支援センター	12月 1日(木)	9:45～11:30	概ね1歳までの児 ※母乳相談は1歳6カ月まで。	母子健康手帳、バスタオル、フェイスタオル（母乳相談希望者のみ）
	瀬戸田福祉保健センター	11月18日(金)	9:10～9:30	概ね1歳までの児 ※母乳相談は1歳6カ月まで。 11/16(水) 12:00	
離乳食講習会（要予約）	総合福祉センター	11月28日(月)	9:50～10:00（11:00まで）	乳児の家族 8人	離乳食の進め方の話、デモンストラクション
	因島総合福祉保健センター	12月 5日(月)	13:10～13:20（14:10まで）	乳児の家族 8人	母子健康手帳、筆記用具
母乳相談（要予約）	総合福祉センター ※電話相談へ変更の可能性あり。	11月22日(火) 29日(火) 12月 6日(火) 13日(火)	13:30～14:30	妊婦または出産後概ね1年6カ月までの人（尾道市民） 2人 ※個別相談。相談利用は1人2回まで。	母乳や卒乳についての相談 母子健康手帳、タオル2～3枚、ミルクや哺乳びんなど赤ちゃんに必要なもの
母子健康手帳の交付（要予約）	総合福祉センター	11月27日(日)	9:00～12:00	妊娠中のご夫婦（パートナー） 11/25(金)	妊娠届出書、本人確認できるもの
ほかほかルーム 体重測定の日（要予約）	御調保健福祉センター	12月 2日(金)	10:00～11:30	4カ月健診後～1歳6カ月までの親子 3組	身体測定、子育て相談、親子ふれあい遊び、ハーフバースデー写真撮影 母子健康手帳、バスタオル