

早めの予防対策に心がけましょう

インフルエンザ予防接種は

早めに受けましょう

予防接種を受けてからインフルエンザに対する抵抗力がつくまでに2週間程度かかり、効果が十分に持続する期間は約5ヶ月間とされています。より有効性を高めるために、12月中旬までには接種を受けましょう。

予防対策に心がけましょう

これからの寒い時期は、インフルエンザの流行期に入り、感染者が増加することが予想されます。

インフルエンザに感染した場合、ほとんどの人は軽症のまま回復しますが、基礎疾患（ぜん息、糖尿病、心臓病、腎臓病など）の人や妊婦・乳幼児・高齢者は重症化する可能性があります。注意が必要です。

市民税非課税・生活保護世帯の負担金

市民税非課税世帯、生活保護世帯で高齢者インフルエンザ及び、子どもインフルエンザ（0歳～中学3年生）補助対象の人は、無料で予防接種が受けられます。事前に手続きが必要です。詳しくは、お問い合わせください。医療機関窓口で負担金を支払われた場合、負担金はお返しできません。

「かからない」「うつさない」ために

- ◎手洗い、うがいをこまめに行う。
- ◎食事・睡眠をしっかりとる。
- ◎「せきエチケット」を守る。
※せきやくしゃみの症状がでたらマスクをつけ、マスクがないときは、ティッシュやハンカチで口と鼻を覆う。
- ◎インフルエンザワクチンの接種を受ける。
- ◎かかったかなと思ったら早めに受診する
- ◎かかったときは学校や職場を休み、自宅で療養する。
※症状が始まった日の翌日から7日目までは療養し、できるだけ外出しない。

問

くらし部 健康課
☎(23)9-135



担当:犬塚

がん検診のススメ

「がんを知ろう①」

市政アドバイザーで東京大学准教授中川恵一先生が監修された「がん検診のススメ」では、がんがすべての人にかかわる病気であることが紹介されています。

●がんは「他人事」でない

アメリカでは減っているがんによる死亡が、日本では増えています。日本人は毎年「3人に1人」ががんで亡くなっています。また、「2人に1人」ががんになると言われています。日本は世界トップクラスの「がん大国」と言えます。

●がん細胞は「死なない細胞」

私たちのカラダは、約60兆個の細胞からなっています。細胞分裂では、細胞の設計図であるDNAを毎日数千億回、「コピー」しています。しかし人間がすることですから、「コピーミス（突然変異）」を起こします。その原因の最大のもはタバコです。その他、化学物質や、自然に存在する放射線などが原因になります。多数の突然変異を起こした細胞は、

多くの場合生きていけません。ある遺伝子に突然変異が起こると、細胞は死ぬことができなくなり、止りどもなく分裂を繰り返すこととなります。この「死なない細胞」が、がん細胞です。

●毎日がん細胞はできている

がん細胞は、健康な人の体でも多数（1日に5000個も）できるとがわかっています。がん細胞ができると、退治するのが免疫細胞（リンパ球）です。

私たちのカラダの中では、毎日毎日「5000勝0敗」の闘いが繰り返されているのです。これもやはりミスが起こります。生き残ったがん細胞が、やがて「塊（ウマツ）」の「がん」になっていくのです。

問

くらし部 がん検診率向上課
☎(23)9-131



担当:石橋

参考書籍「がん検診のススメ」
中川恵一監修／がん検診企業
アクシオン事務局発行