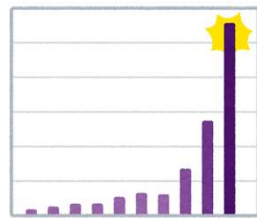


# 感染症ニュース

Vol. 04



## 都内のインフルエンザ 警報基準を超える

インフルエンザの流行シーズンが年々早まっています



9月22日から28日までの都内定点医療機関からの患者報告数が1.96と、流行開始目安の定点あたり1.0を超え、**昨年よりも1か月以上早く、インフルエンザの流行シーズンに入りました。**また、11月3日から9日の患者報告数が29.03人となり、**都の警報基準を超えました。**

### ワクチンの効果



インフルエンザの発症予防に一定の効果がありますが、特に重症化予防に効果があるとされています。**接種後1か月**で予防に有効な免疫が得られ、その効果はおよそ**3か月続く**と言われています。今後、さらなる流行拡大の可能性があるため、引き続き、こまめな手洗い・消毒・咳エチケット等の基本的な感染予防を行うと共に、まだ接種されていない方は**できるだけ早いワクチン接種**をおすすめします！

### 高齢者のインフルエンザワクチン

#### ▶対象者

①昭和36年1月1日前に生まれ

接種日現在65歳以上

②昭和41年1月1日以前に生まれ

接種日現在60～64歳で、心臓・腎臓・呼吸器の機能またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能の障害で身体障害者1級程度の障害がある

▶接種期間：**10月1日(水)～来年1月31日(土)**

▶自己負担額：**2,500円**

#### ▶予診票の発送時期

発送時期	対象①に 当てはまる方	対象②に 当てはまる方
9月 下旬	昭和36年 1月1日以前 生まれ	昭和41年 1月1日以前 生まれ
12月 下旬	昭和36年 1月2日～ 3月1日生まれ	昭和41年 1月2日～ 3月1日生まれ
来年 2月 下旬	昭和36年 3月2日～ 4月1日生まれ	昭和41年 3月2日～ 4月1日生まれ

## 口腔ケアって大事？！

口腔機能には、「かみ砕く（咀嚼）・飲み込む（嚥下）」「言葉を発する（発音）」「表情をあらわす」などの役割があります。年齢を重ねると体に様々な変化が見られます。口の中も例外ではありません。骨や筋肉と同じように衰えます。

例えばこんな衰えが…

## 唾液の分泌が低下します

- ☆虫歯や歯周病が多くなります
- ☆味覚が変化します
- ☆自浄作用が低下します
- ☆口腔が乾燥します

## 嚥下の機能が低下します

※誤嚥性肺炎やインフルエンザなど感染を起こしやすくなります

- 十分な栄養が取りにくくなる
- 免疫力の低下
- 感染症になりやすい

## 口腔ケアで

誤嚥性肺炎予防  
インフルエンザ等  
感染症予防  
虫歯週病予防  
口臭予防  
味覚低下改善  
口腔機能低下予防  
認知症予防  
脳血管疾患の予防  
心疾患の予防

## 機能低下をチェックしてみよう！

- ☐半年前に比べ固いものが食べにくくなっている
- ☐お茶や汁物でむせることがある
- ☐口の渇きが気になる

※2項目以上当てはまる方は要注意です

※いつまでも健康で会話や食事を楽しむためには口腔ケアが重要です！

## 口腔ケアには口腔清掃と口腔機能訓練があります

## セルフケア

食後の歯磨き  
歯ブラシだけでなく  
歯間ブラシ・デンタルブラシを  
活用しよう  
入れ歯の洗浄  
フッ素入り歯磨き粉の活用

## プロフェッショナルケア

定期的に歯科医院で歯科  
検診や歯垢、歯石の除去、  
歯のクリーニングをしよう

## 口腔機能訓練をやってみよう

- ☆深呼吸
- ☆頬ふくらませ体操
- ☆舌体操
- ☆口体操
- ☆発声 パタカラ体操
- ☆唾液腺のマッサージ
- ☆肩回し
- ☆首回し