

アナ	皆さま、こんにちは。長寿医療ひとくちメモのお時間です。 昨日は高額療養費についてお話を伺いましたが、今回はインフルエンザについて、栃木県後期高齢者医療広域連合の〇〇さんに伺いたいと思います。 〇〇さん、よろしくお願いします。
〇〇	よろしくお願いします。
アナ	インフルエンザが栃木県内でも発生しています。今年は季節性インフルエンザとともに新型インフルエンザも発生しています。ではまず、どのようにしてインフルエンザに感染するのか教えてください。
〇〇	咳やくしゃみとともに出たインフルエンザウイルスを吸い込むことと、インフルエンザウイルスがついたものを触れた後に鼻や口などを触れることによって感染するケースが多いようです。
アナ	それではインフルエンザへの感染を予防するためにはどうしたらよいですか。
〇〇	まず、こまめに手洗い、うがいをしてください。特に外出後は忘れずに行いましょう。また、人ごみの多い場所への外出は控えてください。
アナ	では、もしインフルエンザに感染した場合、どのような症状が出てくるのでしょうか。
〇〇	急な発熱や咳、のどの痛みなどが出てくると言われています。
アナ	急な発熱や咳、のどの痛みなどが出てきて、インフルエンザへの感染が疑われる場合、どうしたらよいですか。
〇〇	早めに医療機関を受診してください。その際、医療機関に必ず電話をし、受診時間や受付方法などの指示を受けてから受診してください。
アナ	インフルエンザの感染を広げないために私達ができることはありますか。
〇〇	咳エチケットを守ることが大切だと言われています。
アナ	咳エチケットとはどういうものですか。
〇〇	咳エチケットとは、簡単に言うと、人に向かって咳やくしゃみをしないことです。たとえば、マスクをつけることです。もしマスクがなければ、咳やくしゃみをするとき、周囲の人から顔をそらし、ハンカチやティッシュなどで鼻や口をおおうようにしてください。
アナ	ここまでお話を伺っていると、インフルエンザに対しては、一人一人がまず感染の予防をすること、そしてもし感染してしまったら、感染の拡大を防ぐことが大切ということですね。
〇〇	そうですね。そのような心がけが医療費の増加を抑えることにもつながります。
アナ	なるほど、よくわかりました。この番組についてのお問い合わせは、栃木県後期高齢者医療広域連合 電話028-627-6805までお願いいたします。明日は、医療費に関するお話を伺います。 〇〇さん、今日はありがとうございました。
〇〇	ありがとうございました。