



日野病院の孝田雅彦病院長が、さまざまな病気や健康について、その予防法や健康に過ごすための豆知識などお役立ち情報をお届けします。

## インフルエンザ流行の季節が到来。対策は早めに

朝夕めっきり冷え込むようになりました。インフルエンザの季節もう目の前です。インフルエンザへの対応は今の時期から開始する必要があります。

今年のインフルエンザは夏から全国や山陰の一部でも流行していました。インフルエンザの予防にはワクチンの接種が最も有効です。しかし、残念ながら100%予防できるわけはありません。インフルエンザウイルスは毎年少しずつ変異し、ワクチンは昨年流行したウイルスから作成されるため効かない場合もあります。

また、もっと大きな変異をおこすと世界的流行（パンデミック）を引き起こします。ちょうど100年前の1918年に流行したスペイン風邪では感染者5億人、死亡者は5000万人から1億人といわれています。それでもワクチンは重要な予防方法です。

## 重症化しやすい人は必ずワクチンの接種を

ワクチンには発症予防

効果と重症化予防効果があります。65歳以上の高齢者、呼吸器病、心臓病、腎臓病、肝硬変、糖尿病などの慢性疾患を持った患者さんは重症化しやすいため、ぜひワクチンを打ってください。

「私はインフルエンザにかかったことがないので必要ない」という方が時々います。このような人には3種類あると思います。

- ① 若いころに感染した免疫が残っている人
- ② 軽くかかって治っている人
- ③ 本当にインフルエンザウイルスに接触していない人

③は通常の社会生活をしている人ならほとんどありえませんが、①②の人は実はかかっていた人です。しかし、上述のようにウイルスは徐々に変異するため、いつまた発症するかはわかりません。

**感染予防は自分だけでなく周りの命も守る**

ワクチン接種は本人の予防になるだけではありません。多くの人がワクチンを接種すれば、家族やその地域の人たちへの感染も減らすことができます。

ます。インフルエンザに感染した本人は自然に治っても、子どもや年寄りに感染させてしまい、重症化して亡くなれば、それはワクチンを打たなかった本人に責任の一端があるのではないでしょう。か。人から人へうつる感染症は自分のためだけでなく、周りの人のためにも予防処置をすべきです。

ワクチンを打っていても発症した場合は早急に病院で受診してください。今は、効果の高い抗ウイルス薬がありますので、早ければ早いほど軽症で直すことができます。以下のことを実行してこの冬も元気に過ごしましょう。

- ① ワクチンを接種する
- ② 発熱、咳、全身倦怠感、咽頭痛などがあれば病院に受診する。
- ③ インフルエンザの症状があれば人混みに出ない。どうしてもでるときはマスクをする。

注意…今年はワクチンが不足しているようです。子どもや高齢者は早めに接種するようにして下さい。

## 住宅修理の訪問販売、すぐに決めないで！

～こんにちは、消費生活相談員です～

知って安心！消費生活のはなし



＜事例＞住宅修繕の訪問販売業者に「200万円で修理します」「保険が使えるから自己負担ゼロ」などと言われ、見てもらうだけのつもりが話にのってしまい、自宅の修繕契約をした。結局、高額な費用を支払うことになってしまった。

### アドバイス

「安くする」などと言われると心は動きますが、契約は慎重に！「保険が使える」と思っていたら、「保険の支払対象外だった」という事例もあります。勧誘されても即決しないで、相見積りをとるなどよく考えて決めましょう。訪問販売で契約した時は、契約書を受け取った日から8日以内に書面を発送することで、契約解除（クーリングオフ）ができることも覚えておきましょう。



### ※クーリングオフのかき方など、消費者トラブルの相談は…

- ▶ 消費生活相談窓口直通ダイヤル（電話 72 - 0336）※役場産業振興課内
- ▶ 土日は、鳥取県立消費生活センターへ（電話 0859-34-2648）

日野町で地域おこし協力隊として活動する  
5人の隊員。毎月出される「あるお題」に  
ついて、日ごろの活動報告を交えながら答  
えちゃいます！

今月のテーマ

## ズバリ「私の好きな1枚。」 フォトジェ HINOTOWNJ

▼協力隊の情報はコチラでもチェックできるよ★

公式 Facebook ページ  
アカウント名：日野町地域おこし  
協力隊  
URL：https://www.facebook.com/  
chiikiokoshi.hino/



【一口メモ】①出身地 ②所属団体 ③趣味教えちゃいマス

### 平林知紘 CHIHIRO HIRABAYASHI

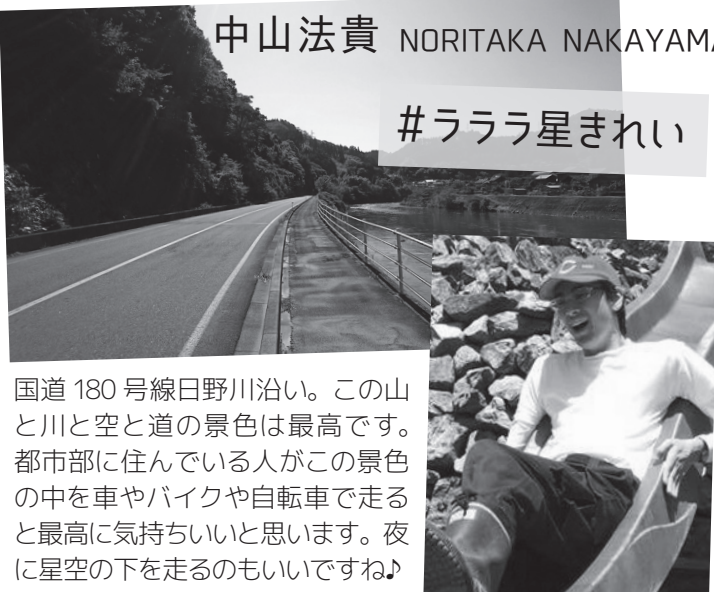


わたしは山の上からの景色が大好きです。先日、明地峠に  
登ってきました。残念ながら雲海は見れませんでした。が、  
霧に包まれた山々は幻想的でした。  
さて、いよいよ秋の「日野軍★三景」フォトコンテストが  
始まりました！ぜひ奮ってご応募ください。

①東京都調布市②奥日野ガイド倶楽部③登山、カメラ、カレー作り

### 中山法貴 NORITAKA NAKAYAMA

#ラララ星きれい



国道 180 号線日野川沿い。この山  
と川と空と道の景色は最高です。  
都市部に住んでいる人がこの景色  
の中を車やバイクや自転車で行く  
と最高に気持ちいいと思います。夜  
に星空の下を走るのもいいですね♪

①広島県呉市②菅福元気呂③ガイナール鳥取の応援

ふだん何してんの？  
みんなの素顔を  
見せちゃいマス♪

## カカカ隊通信



#季節限定

### 高下莉奈 RINA KOGE

この風景どこか分かりますか？

写真だとなかなか分かりにくいですが、田植えの時期に撮影  
したものです。

山々に囲まれて、水の張った田んぼに映し出された空の色が  
きれいに輝いています。

稲刈の時期も良いですがこの季節がお気に入り風景です。

①兵庫県明石市②ねうあぐり倶楽部③旅行、読書

### 家崎耕平 KOHEI IESAKI

「まるでジブリの世界みたい！」

そんな感動を呼ぶ神秘的なこの緑の回廊は、  
滝山神社の参道。  
ここ日野町に、兵  
庫、岡山、広島、  
神奈川などから友  
人やヨガの生徒  
さんが来られる  
際、連れてきた  
い場所ナンバ  
ーワン！

#ジブリ



①神奈川県②菅福元気呂③音楽 LOVE !

### 内田麻美 ASAMI UCHIDA

日野町のお気に入りの風景は色々あ  
りますが、特にいいなと思うのは、  
夜の帰り道に見る家々の灯りです。  
灯りがついている数、町が生きてい  
るように思えて好きです。

#心もポカポカ



①鳥取市②菅福元気呂③インドア派だけどお菓子作りが得意