

健康情報news

第6号

インフルエンザに備えよう



相模原市立橋本図書館

2011.11.30 作成

相模原市立橋本図書館

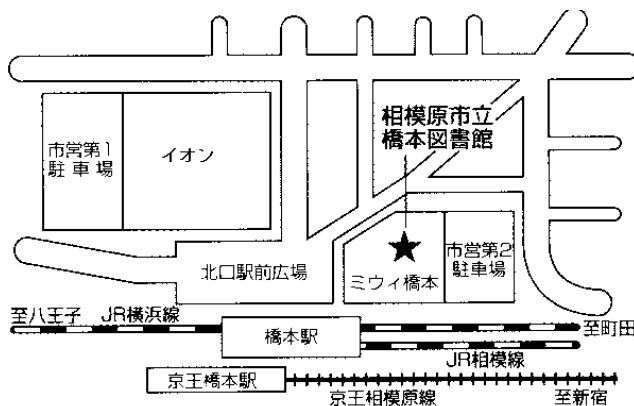
〒252-0143
相模原市緑区橋本3-28-1
電話 042-770-6600
FAX 042-770-6601

開館時間

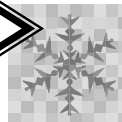
- 火曜日～金曜日
午前9時30分から午後8時まで
- 土・日曜日・休日
午前9時30分から午後6時まで
- 12月28日
午前9時30分から午後5時まで
ただし、12月28日が月曜日にあたる場合は休館

休館日

- 月曜日
ただし、月曜日が祝日の場合は開館し、翌日が休館
- 図書整理日
1月・4月を除く毎月第2木曜日。
ただし、その日が祝日の場合は開館し、翌日が休館
- 年末年始
12月29日から1月4日
- 蔵書点検期間
4月5日から4月11日



インターネットで発見！ ちょっといいサイト



インターネットのホームページから、今回のテーマにそった健康情報に関するおすすめのページを紹介します。

「国立感染症研究所感染症情報センター」

国立感染症研究所が提供する医療の総合サイトです。インフルエンザ流行レベルマップや、鳥インフルエンザの世界での流行状況が英語の原文でアップされています。

WHOに報告された世界各地の感染確定症例数も載っています。

URL:http://idsc.nih.go.jp/disease/avian_influenza/index.html

「厚生労働省」

厚生労働省がインフルエンザについての予防・治療対策について答えています。季節性と新型の違い、インフルエンザの歴史など、様々な情報が載っています。報道発表資料が常にアップされているので最新情報を見ることができます。

URL:<http://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/kekkaku-kansenshou01/>

油断すると風邪をひきやすい季節になりました。今回は、「インフルエンザ」を特集しました。毎年、ワクチンを打つタイミングを考えている方も多いかと思います。インフルエンザについてこちらを参考にいただき、健康を保ってこの冬を乗りきっていただけたらと思います。

健康情報ブックリスト

橋本図書館所蔵の健康情報に関する本を今回のテーマに沿ってご紹介いたします。ご紹介した本は、**分類に R**とついて**いるもの以外は貸出できません。**

●このブックリストは特定の医療機関や療法をお勧めするものではありません

HE493.87

『公共機関・企業のための実践新型インフルエンザ対策』

橋とも子／（他）編著 ぎょうせい 2009

本書は地域の第一線でインフルエンザ対策に取り組む保健所をはじめ、公共機関・企業に向けて、最新の感染症拡大防止対策を紹介しています。

対応策づくりに欠かせないシュミレーションを行なうためのヒントが満載です。

保健所での取り組み方、訓練の様子などの事例もいくつか載っていて参考になります。

HE493.87

『防ごう! 守ろう! 新型インフルエンザ』

時評社 2008

新型インフルエンザの世界的大流行が発生したとき、自分の会社はどう対応するのか、家族をどのように守るのか。「新型インフルエンザ」「パンデミック（感染症の世界的大流行）」の詳しい内容、正しい知識、適切な対処法について解説している一冊です。

巻末には正しい手の洗い方や用語解説、お問い合わせ先などが載っています。

HE493.87

『新型インフルエンザにかからない〈完全マニュアル〉』

松原英多／著 ロングセラーズ 2009

本書では、新型インフルエンザの具体的な予防について5つ書かれています。それは、①換気 ②手洗い ③うがい ④マスク ⑤免疫を高める、というものです。そして、いちばん有益なのは無用の外出を控え、ウイルスと接触する頻度を減らすこととあります。

本書を読んで「ウイルスを持ち込まず、持ち出さず!」という意識を常に持ち、インフルエンザに感染しないよう免疫力を高めましょう。

R493・HE493

『新型インフルエンザに備えた家庭用食料品備蓄ガイド』

農林水産省大臣官房食料安全保障課 2009

本書では感染者との接点を減らすため、不要不急の外出をしないことが重要であり、インフルエンザ発生直後は食料品が思うように手に入らないおそれがあるために備蓄をすることが大切ですと述べています。

2週間分の備蓄食料品リストの一例が載っていますので参考になるでしょう。



HE493.87

『ママが守る! 家庭の新型インフルエンザ対策』

高木香織／著 講談社 2009

本書は子どもをもつ親が知っておきたいインフルエンザ対策をまとめた本です。「水道水うがい」「濡れティッシュ除菌」といったお金をかけずに長続きする予防テクニックを紹介しています。

また、免疫力を上げてインフルエンザにかかりにくい体にするには、栄養と睡眠が大事だと書かれています。免疫力をアップさせる料理法も参考になるでしょう。

★その他のインフルエンザに関する本★

HE493.87

『新型インフルエンザ 生き残りマニュアル』

浅井隆／著 第二海援隊 2009

HE493.87

『Xデーにそなえる新型インフルエンザ完全対策ブック』

岡田晴恵／著 朝日新聞出版 2008

HE493.87

『インフルエンザは征圧できるのか』

青野由利／著 新潮社 2009

S493.87

『新型インフルエンザ「かかる前に」「かかってから」』

濱田篤郎／著 講談社 2009

HE493.87

『待ったなし! 新型インフルエンザ』

伊東 利和／著 都政新報社 2008