

# こ ん に ち は



平成28年 立春号

まだまだ寒い日が続きますので、ご自愛ください。

年が明けていよいよインフルエンザの流行シーズンに入ってきています。

横浜市によると、1月の中旬頃より患者数が増加傾向にあるとの報告が上がっており、2月4日にはインフルエンザ流行警報が発令されています。区別では栄区が最も患者報告数が多いですが、都筑区は2番目に多い状況です。また、入院例やインフルエンザ脳症(10歳代1件)などの重症例も1月下旬に報告されており横浜市では注意を促しています。

医療機関における迅速診断キットの結果では、A型74.8%、B型24.9%、ABともに検出0.3%と、例年に比べ流行シーズンの初期ではB型が多く検出されているとのことです。

例年、警報発令後も報告数は増加する傾向があるため、さらなる手洗い等の感染予防や早期受診などの重症化予防対策が重要となります。

年齢別にみると、10歳未満の患者が増加傾向で全体の6割を占めています。10歳未満の中では、5歳以上の集団生活を送っている年齢層が多く、1月の下旬頃より学級閉鎖の学校数が急激に増えています。みなさんも下記の対策・ポイントを参考にいただき気をつけていきましょう。

インフルエンザの流行情報については、横浜市のホームページから定期的に情報更新されるので詳しく知りたい方はぜひご覧になってみて下さい。

## ～インフルエンザ感染対策～

- ①手洗い・うがいを心がける。規則正しい生活を送る(栄養・睡眠も重要)。
- ②人にうつさない。→せきが出るときはマスクをする。体調が悪い時は無理をしない。発症した後は5日経過し、かつ熱が下がった翌日から2～3日はゆっくりする。
- ③病気のある人は、普段から体調を整え、主治医と相談する。普段と違う症状などある時、早めに受診する。重症化のサインに注意する。  
※重症化のサイン…息苦しい、呼吸が早い、高熱が続く、胸がいたい、一度回復した後再び発熱や咳がひどくなる、話しかけても反応が悪い、意識がもうろうとする。

## ～療養のポイント～

- ①処方された薬は、症状がなくなっても最後まで飲む。
- ②毎日、熱や症状を記録し、重症化のサインがあったらすぐに相談する。
- ③水分補給、栄養、十分な睡眠を心がける。
- ④こまめに換気をする。
- ⑤解熱後はゆっくり休む。



## 所得税の確定申告時期です！（平成28年2月16日～3月15日）

### <医療費控除について>

納税義務者本人や家族のために支払った医療費について、確定申告で所得税の医療費控除が受けられます。介護保険の在宅サービスのうち、医療系サービスの利用料は、医療費控除の対象となります。

介護のためにかかった費用も、条件を満たす物については、医療費控除の対象となるものもあります。

おむつに係る費用もそれに当たります。

### <（特別）障害者控除について>

納税義務者本人またはその家族が年齢65歳以上で、「障害者控除対象者認定書」を発行された場合に、条件によっては障害者控除または特別障害者控除の対象になる場合があります。

「障害者控除対象者認定書」とは？

65歳以上の方で寝たきりや身体障害者等に準ずると、各区福祉保健センター長が認定した場合に発行されます。



～問い合わせはこちらに～

\*医療費控除・（特別）障害者控除については 都筑区・青葉区：緑税務署

\*障害者控除の認定については 都筑区・青葉区福祉保健センター 宮前区役所高齢・障害課 高齢者支援係

### 「地方によって違う節分」

節分と言えば、豆まきや恵方巻き！！毎年自宅で豆まきをする方も多いのではないのでしょうか？関東では豆まきの豆は大豆ですが、北海道・東北・信越地方では落花生をまくそうです。なぜ落花生なのか諸説あるそうですが、雪の多い地方では雪の中にまいても拾いやすい、厳しい寒さを乗り切るためにカロリーの高い落花生が好まれた等々。

また、京都では節分にイワシを食べたり玄関先に飾る風習があるとのこと。イワシの臭いで鬼が寄ってこないようにするためとか。地域によって様々な風習があり、調べてみるのも楽しいのではないのでしょうか(^^)福は内♪鬼は外♪

### 編集後記

あっという間に2月になりましたね。今年は“うるう年”です。一日多いとなんだか得した気分になりますね♪まだ寒い日が続くので、風邪には用心したいと思います。（前田）

### 【目安箱】

ご意見、ご要望などは、いつでもご遠慮なく、ご連絡いただけますようお願い申し上げます。

910-6327 主任管理者 吉井

都筑区医師会訪問看護ステーション	TEL	045-913-5181
都筑区医師会ヘルパーステーション	TEL	045-913-3577
都筑区医師会24時間在宅ケアステーション	TEL	045-913-3577
都筑区医師会居宅支援センター	TEL	045-910-6327
都筑区医師会福祉用具センター	TEL	045-911-6100

看護・介護・福祉用具・24時間在宅ケア

居宅

FAX 045-911-6700

FAX 045-910-6506

☆☆パソコンから在宅事業部門の活動内容を見ることが出来ます。ぜひご覧下さい☆☆

<http://www.tsuzuki-med.org/center/idea.html>

『ヨコハマつづき健康生活ナビ』の『在宅事業部門』からお入り下さい。