

健康管理ニュース

2024年10月号

“インフルエンザ”の予防について

インフルエンザの季節が近づいてきました。突然の発熱や全身の倦怠感などの症状が特徴であり、伝染性が非常に強く、重症化しやすいことから、普通のかぜとは区別すべき病気です。特に高齢者や乳幼児は重症化しやすいので注意が必要です。

今回は、インフルエンザの予防法についてご紹介します。

◆インフルエンザの症状について

インフルエンザウイルスは空気中に飛び散ります。そのウイルスを吸い込むことで感染します。感染すると、1～3日の潜伏期間を経て、高熱(38度以上)が現れ、鼻水、のどの痛みなどの呼吸器症状とともに、頭痛・関節痛・筋肉痛・全身のだるさといった全身症状が現れます。高齢者や乳幼児は、体力や抵抗力が弱く肺炎などの合併症を起こし、処置が遅ければ死亡する場合がありますので、特に注意が必要です。

◆インフルエンザの感染経路について

インフルエンザの主な感染経路は、次の2つが考えられます。

飛沫感染： 感染者のせき・くしゃみなどに含まれるウイルスを吸い込むことで感染

接触感染： ウイルスが付着した手すり・ドアノブ・つり革などに触れることで感染

◆予防について

上記のような感染を予防するためには、「手洗い」「うがい」「マスク」が基本になります。

そのポイントについてご紹介します。

<予防ポイント1 ～ 外出後の手洗い・うがいを忘れずに>

予防の基本中の基本、手洗い・うがいでウイルスを除去しましょう。

外出後だけでなく、食事の前に行うのも効果的です。



かぜ・インフルエンザ予防

ふつうに手を洗っただけでは、まだ汚れが残っています。

- ・指先とつめの間
- ・指と指の間
- ・指関節のしわ
- ・手のひらのしわ
- ・手首など、

石けんでよく洗いましょう。

※ 汚れた手で目や鼻や口をさわらないようにしましょう。

<予防のポイント2 ～ マスクでウイルスからのどを守る>

ウイルスや乾燥からのどを守るため、外出するときはマスクを着用しましょう。マスクでウイルスを完全に防ぐことはできませんが、一定の予防効果は期待できます。マスクは、右図のような不織布製マスク（熱や化学的な作用で接着させた布で作られたマスク）が効果的です。



<予防のポイント3 ～ ウイルスを寄せ付けない体力・環境を作る>

バランスのとれた食事とたっぷりの睡眠で体力をつけておきましょう。また、乾燥していると、のどの粘膜の機能が低下してウイルスに感染しやすくなります。エアコンをつけっぱなしにしている場合は、加湿器などで部屋の湿度を 50～60%に保つことも大切です。ときどき窓を開けて換気することも忘れずに。

インフルエンザは、例年 12 月～3 月頃に流行しますので、11 月頃から備えをされてはいかがでしょうか。かぜとは違い急激に強い症状が現れるのが特徴です。「いつもと違うな。」と感じたら、早めの受診を心がけましょう。



以上