

# インフルエンザを予防しよう

文=清水 雅代(保健師)

## 今

年もインフルエンザが心配な季節がやってきました。昨年は新型インフルエンザが大流行しましたが、今年は新型だけでなく、A香港型・B型といった季節性インフルエンザも混在しているようです。

道内ではまだ流行していませんが、今後流行することが予測されます。日頃から健康管理に留意し、感染予防に気をつけましょう。

## 強い感染力を持つインフルエンザ

インフルエンザは、インフルエンザウイルスによる感染症で、普通のかぜとは違い、感染力が強いことが特徴です。また、高齢者では肺炎、幼児ではインフルエンザ脳症といった合併症を引き起こすことが

あります。

インフルエンザは、インフルエンザにかかった人の咳やくしゃみ、痰、鼻水などの飛沫に含まれるウイルスを、比較的短い距離(1m程度)で受けることで感染(飛沫感染)します。次のような症状が出たらできるだけ外出を控え、医療機関を受診しましょう。

(インフルエンザの主な症状)

急にあらわれる38〜40度の高熱、筋肉痛、悪寒、頭痛、倦怠感

## 感染予防のポイント

- 感染が流行している時期は、人ごみを避ける
- 室内が乾燥しないように、湿度(50〜60%)をたもつ。
- 外出後の手洗い、うがいを習慣化する。
- 十分な栄養と休養をとる。

## 咳エチケットを身につけよう

インフルエンザだけでなく、感染症の多くは飛沫感染により広がります。咳やくしゃみなどの症状があるときは、周りの人にうつさないようにマスクを着用するなど咳エチケットを守りましょう。

一人ひとりの心遣いが、流行の拡大を防ぎます。ぜひ、みなさんで咳エチケットを実行しましょう。

## 予防接種を受けよう

流行前の予防接種はインフルエンザ予防に効果的です。100%予防することはできませんが、発症しても重症化を防ぐことができます。今年度のインフルエンザワクチンは、「新型」と「A香港型」「B型」の季節性インフルエンザワクチンが1つになった3価ワクチンです。予防接種を希望する方は、直接医療機関へお申込みください。

