

# インフルエンザに備えよう！

文=山田 朋枝(保健師)

## 例

年、多くの人が感染するインフルエンザ。日本では12〜3月に流行するインフルエンザですが、今年は早くも9月に学級閉鎖が報告されています。これから流行する時期になりますので、インフルエンザの症状や予防方法などについて確認しましょう。

## どうやって感染するの？

感染した人が咳、くしゃみをする、口から出る飛沫によってウイルスが放出され、それが、周囲の人の鼻や目の粘膜に付着したり吸い込まれたりして感染します。また、感染した人の手にウイルスがつき、その手が触れたドアノブなどに他の人が触れ、その手で口や鼻に触れることで感染する場合もあります。

## 『インフルエンザ』と『風邪』との違いは？

一般的な風邪の多くは鼻水・

くしゃみ・咳・微熱といった症状が中心で、ゆっくりと症状が悪化していきます。これに対し、インフルエンザは突然の高熱(38℃以上)、頭痛、関節痛、筋肉痛など全身の症状が強くなり、あわせて風邪の症状も表れます。また、肺炎や気管支炎などを併発し重症化すると死にいたることもあり、特に高齢者、子ども、妊婦、持病のある人(慢性閉塞性肺疾患、喘息、糖尿病など)が感染すると重症化しやすいので注意しましょう。「ただの風邪」とあなどらず、症状を見極めて対応することが大切です。

## インフルエンザかな？

と思ったら、早めの受診を！

インフルエンザウイルスは急速に増殖します。突然の高熱や全身に強い倦怠感などの症状がでたら、早めに受診をしましょう。インフルエンザの治療効果のある抗インフルエンザ薬は、症状が出てから

## インフルエンザの予防方法

### ①流行前に予防接種をしましょう！

ワクチンの効果は接種後2週目頃から5か月程度持続します。インフルエンザは1〜2月頃に流行のピークがあり、流行前に接種しておくことで発症の可能性を減らしたり、重症化を防ぐことができます。



### ②手洗いをしっかりしましょう！

流水や石けんを使った手洗いでウイルスを除去することができます。帰宅時にはしっかり流水で洗いましょう。また、アルコール消毒も効果的です。

### ③湿度を保ちましょう！

空気が乾燥すると、喉の粘膜の防御機能が低下するため、ウイルスに感染しやすくなります。室内では加湿器などを使って50〜60%の湿度を保ちましょう。

### ④人ごみを避けましょう！

インフルエンザが流行してきたら、人ごみへの外出は控えましょう。やむを得ず外出する場合は、マスクをつけ、咳をしている人から2m以上離れるようにしましょう。



### ⑤基礎体力をつけましょう！

バランスのとれた食事と、十分な休養をとり、体調を管理しましょう。

48時間(2日)を過ぎてしまうと十分な効果は期待できません。早期に治療を開始し、重症化を防ぎましょう。

## インフルエンザにかかったら…

インフルエンザにかかったら、医師の指示どおりに薬を服用し、安静にして、休養をとりましょう。また、水やお茶など飲みや

すいもので、水分を十分補給しましょう。インフルエンザにかかった人や世話をする家族はマスクを忘れず、世話の後には手洗いをしましょう。ウイルスに感染し、発症後3〜7日まではウイルスを排出するといわれています。熱が下がったあとも、2日程度は外出を控え、感染拡大の予防に配慮しましょう。