

インフルエンザは、インフルエンザウィルスが原因で起こる病気で、突然の発熱や全身の倦怠感等の症状が特徴です。伝染性が非常に強く、症状が激しく重症化しやすいなどから、普通の風邪とは区別すべき病気であり、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

『インフルエンザウィルス』は、空気中に飛び散ります。そのウィ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、喉の痛み等の呼吸器症状と共に、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、処置が遅れば死亡する場合もありますので、特に注意が必要です。**

◆ インフルエンザの感染経路

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・くしゃみ等に含まれるウィルスを吸い込むことで感染
- ・ **接触感染**：ウィルスが付着した手すり・ドアノブ・つり革等に触れることで感染

◆ インフルエンザの予防

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。三つのそのポイントについて、ご紹介します。

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、ウィ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。



カゼ・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。



② ウィルスから『マスク』で喉を守る

ウィルスや乾燥から喉を守る為、外出するときはマスクを着用しましょう。マスクでウィ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。



③ ウィ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、乾燥していると喉の粘膜の機能が低下してウィ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。風邪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掛けましょう！