

今年もインフルエンザのシーズンが始まりました。“インフルエンザ”は、一般の風邪とは異なり、38℃以上の急激な発熱が特徴で、頭痛や関節痛などの全身症状を伴い、強い感染力を持っています。体力や免疫力の弱い高齢者や子供、持病のある人は、重症化したり肺炎等の合併症を起こすことが多く、最悪の場合は命を落とすこともあるので、特に注意が必要です。流行期間は例年12月から3月頃迄で、1～2月にピークを迎えます。予防には、ワクチンの接種が有効と言われていますが、のんびり構えて後回しにしていると、突然大流行して予防接種が間に合わないということにもなりかねません。

またインフルエンザにかからないためには、予防接種だけでなく日頃の生活習慣が大切です。インフルエンザ対策は先手必勝です。今から予防対策を充分に立て実践して、今年の冬も元気に乗り切る備えをしましょう。

★ 予防接種は、早めに！

インフルエンザの予防接種は100%予防することはできませんが、受けた人の70～80%感染しない、又、感染しても症状が軽いということが証明されています。予防法の中で最も効果が期待できる対策と言えます。但し、接種後に効果が出るまで約2週間程度はかかり、有効期間が約5ヶ月である為、シーズンをカバーするには流行が始まる前の11月中に接種を終えることが大切です。多くの医療機関は、10月から予防接種が始まります。

高齢者、子供、持病のある人や家族のみでなく、風邪を引き易い人、人混みへの外出や、大勢の人と接する機会が多い人は感染し易いので掛かり付けの医師に早めに相談しての予防接種をお勧めします。



★ 免疫力を高める生活習慣

予防接種の他にも、予防対策として免疫力を高めるということがあります。万が一ウイルスに感染してしまっても、免疫力が高いと発症しないで済みます。ごく基本的な生活習慣がとても重要になります。特に、睡眠不足は体力の低下を招き、免疫力を弱めます。

- ① 日頃から、栄養バランスの充分取れた食事（1日3食）を規則正しく取る！
- ② 十分な睡眠をとり、体力の維持に努める！
- ③ 適度な運動で、体力維持・向上に努める！
- ④ 疲労やストレスを溜めないで休養を取る！

★ インフルエンザの予防対策

- ① 流行期の外出時には、マスクを着用する！
- ② 流行期の外出時には、人混みを避ける！
- ③ 手洗いの励行で、ウイルスの侵入を防ぐ！
- ④ 帰宅時には、手洗い・うがいを励行する！
- ⑤ 室内加湿50～60%で、ウイルスを除去！



インフルエンザの語源は、16世紀のイタリアで流行が周期的に現れてくることから、占星術師達が星や寒気の影響『Influenza = ラテン語でインフルエンザ』と考えたそうです。

一方、最近では周囲に影響力がある人を、良い意味で『インフルエンサー』と呼びますが、これも同じ語源です。暑かった夏もやっと終わりに近づき、爽やかな秋空を心待ちの人も多いことでしょう。しかし空気が乾燥してくると、今度は毎年冬に猛威を振るうインフルエンザが控えています。早めの予防接種や生活習慣の見直しで、秋から積極的にインフルエンザ対策に取り組み、家族や周囲に良い影響を与えるインフルエンサーになりたいものです。