

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等の症状が特徴であり、伝染性が非常に強く、重症化し易いことから、普通の風邪とは区別すべき病気です。特に高齢者のや乳幼児は重症化し易いので注意が必要です。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**

インフルエンザウイルスは、空気中に飛散します。そのウイルスを吸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℃以上)が現れ鼻水、のど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等の合併症を起こし、処置が遅れば死亡する場合もあり、特に注意が必要！



★ **インフルエンザ感染経路**

インフルエンザの感染経路

① **飛沫感染**

感染者のせき・くしゃみ等に含まれるウイルスを吸込むことで感染！

① **飛沫感染**



② **接触感染**

ウイルスが付着した、手すり・ドアノブ・つり革等に触れることで感染！

② **接触感染**



※咳は1m、くしゃみは2～3m 飛散すると言われています。

★ **免疫力を高める生活習慣**

- ① 栄養バランスの取れた食事(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・ストレスを溜めないで休養を取る！

インフルエンザを予防しよう！

バランスの良い食事 手洗い

適度な運動 (汗の処理を忘れずに)

人混みを避ける 加湿(50～60%) 十分な睡眠

★ **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、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。猛暑もやっと終わり、爽やかな秋空を心待ちの人も多いことでしょう。しかし**空気が乾燥すると例年12月～3月頃に猛威を振るう『インフルエンザ』が控えています！**風邪とは違い急激に強い症状が現れるのが特徴です。早めの“**予防接種や生活習慣の見直し**”で、積極的にインフルエンザ予防対策に取り組み、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！