



美 山 恵 保 健 師
今月の担当

新年あけましておめでとうございます！
寒さがより一層厳しくなる季節。体調管理を心がけ、良い一年のスタートにしたいものです。今回はこの時期に流行する「インフルエンザ」についてお知らせします。

「インフルエンザと風邪の違い」

毎年11月頃からインフルエンザ予防接種が医療機関で行われています。地元での病院で接種される65歳以上の方には補助制度がありますが、「風邪をひいたことがないので予防接種は必要ない」という方がいらつしやいます。接種の有無については個人の意思ですが、風邪とインフルエンザは別の感染症です。インフルエン

ザは突然、高熱・頭痛・関節痛・筋肉痛など全身の症状が強いのが特徴で併せて喉の痛み・鼻水・咳などの症状がみられます(表1)。一旦流行が始まると、短期間に小児から高齢者まで膨大な人を巻き込みます。時には合併症を伴い重症になり、広く流行した年には高齢者の冬季の死亡数が例年よりも多くなるということから、ただならぬと流行する風邪とは異なります。

「インフルエンザ予防策」

まずはかからないために日ごろから自分でできる予防策を心がけましょう

- ① インフルエンザシーズン前に予防接種を受ける
- ② うがい・手洗い(石鹸をよく泡たてて、手首・手のひら・手の甲・指の間・爪の間までしっかりと洗う。手洗いは清潔なタオルで水分をしっかりと拭き取る)をこまめに行う
- ③ バランスの良い食事

と十分な休養をとり、疲労を避ける

- ④ 室内の湿度を50〜60%に保つ
- ⑤ 人ごみの中への外出を控える(もし外出する時にはマスクを着用する)

「インフルエンザにかかってしまったら」

- ① 水分を十分に摂り、脱水症状を防ぐ
- ② 安静にして十分な休養をとる(感染を広げない)

表1 風邪との違い

	インフルエンザ	風 邪
症 状	高熱・頭痛・関節痛・筋肉痛・咳・のどの痛み・鼻水など	のどの痛み・鼻水・鼻づまり・くしゃみ・咳・発熱
発 症	急激	比較的ゆっくり
症状の部位	強い倦怠感など全身症状	鼻・のどの局所的

表2 咳エチケット

- *咳・くしゃみの際はティッシュなどで口と鼻を押さえ、他の人から顔をそむけ1m以上離れる。
 - *鼻水・痰などを含んだティッシュはすぐに蓋付きのゴミ箱に捨てる。
 - *咳をしている時は、周囲へうつさないためにマスクを着用する。
- (マスクの使用は説明書を読んで、正しく着用する)

- ③ 早めに学校・仕事は休む
- ④ 早めに医療機関を受診して治療を受ける
- ⑤ 周りの方にうつさないためにマスクをする(表2・咳エチケット)

薬を使う時には医師の指示に従い、使用してすぐに異常を感じた時には早めに医師に連絡をす。いずれにしても、症状を感じたら自分勝手な判断で放置せず、早めに病院を受診することが大切です。

「新型インフルエンザとは」

従来は人に感染することがなかった鳥インフルエンザ(鳥類のインフルエンザ)である鳥インフルエンザの中で非常に毒性が強いH5N1型が世界中の鳥に感染)が変化し、人から人へと容易に感染するようになったインフルエンザを新型インフルエンザと呼び、発生は時間の問題と心配されています。新型インフルエンザが発生すると誰も免疫を持っていないうえ、現在は世界中で人の往来があるため、どこかの国で発生すると短期間で世界中に大流行が起こつてしまふと考えられています。厚生労働省でも予防対策・感染拡大予防のためにワクチンの開発などに取り組んでいるようすが、まずは各個人が日常の中でできる予防策を行い、誤った情報に惑わされないようにニュースなどで確かな情報を得るよう注意を払っていきましよう。