

# 健康ニュース

## 『先手必勝！ インフルエンザ対策』

ウイルスはにおいもなく、肉眼で確認することもできません。インフルエンザウイルスの存在を五感で感知して感染の危険から身を守るのは不可能です。だからこそ、インフルエンザに対する正しい知識と対処法を身につけ、日ごろからインフルエンザの流行等の情報に関心をもって生活することが大切です。

### 38度以上の急な発熱と全身症状が特徴

インフルエンザは、日本では通常、12月から3月にかけて流行します。普通の感冒（かぜ）とは違い、38度以上の急な発熱、頭痛、せきやのどの痛み、倦怠感、筋肉痛、関節痛などの全身症状が突然現れ、強い感染力をもっているのが特徴です。重症化すると気管支炎や肺炎などを併発しやすく、また、体力や免疫力の弱い高齢者や子ども、呼吸器や心臓などに慢性の疾患をもつ人などは重症化することが多く、最悪の場合、死に至る危険もあるので十分な注意が必要です。

### 予防接種のタイミングが大切！

インフルエンザの流行の型（たとえばA香港型、Aソ連型など）は年ごとに変異します。ですから、ワクチン製造も、その年に流行しそうな型をあらかじめ予測して年ごとに行うため、予測した型と実際に流行したインフルエンザの型とが必ずしも一致するとは限らず、ワクチンの効果が100%得られるわけではありません。しかし、予防接種を受けた場合、70～80%の人はインフルエンザを発症せずに済むか、発症しても症状が軽いことが証明されています。

予防接種を受けるときに大切なのがそのタイミングです。ワクチンの効果が実際に現れるまでには、接種してから2週間ほどかかるからです。ワクチンによる免疫の持続期間はおよそ5ヵ月ですので、流行が始まる前の12月上旬ごろまでには予防接種を済ませておくことをお勧めします。

### 重症化しやすい人は早めに予防接種を

以下に挙げる人は重症化しやすいので、早めに予防接種を受けるとよいでしょう。

- 高齢者・子ども
- 基礎疾患（糖尿病、免疫不全症、心疾患、肺疾患、腎疾患等）がある人
- 養護施設等に入所しており慢性疾患がある人
- 気管支喘息がある子ども など

これらの人と同居している人や世話をしている人なども、できるだけ予防接種を受けたほうがよいでしょう。また、かぜをひきやすい人、人込みへの外出が多い人、大勢の人と接触する機会の多い人も予防接種を受けておくと安心です。

### 流行が始まったら…自分でできるインフルエンザ予防

#### ● マスクをつける

「飛沫感染」から身を守るだけでなく、のどや鼻の乾燥を防ぎ粘膜を守るので、感染しにくくなります。

### ●こまめにうがいをする

のどの粘膜についたウイルスを洗い流すだけでなく、のどの乾燥を防ぐ効果もあります。

### ●外出から帰ったら、必ず手洗いをする

公共の場で多くの人が触れるものを触ったときなどの「接触感染」を防ぎます。薬用せっけんなどを使って、ていねいに洗いましょう。

### ●人込みへの外出を控える

インフルエンザが流行しているときは、できるだけ人込みへの外出を控え、インフルエンザウイルスへの接触の可能性を最小限にしましょう。特に、不規則な生活・睡眠不足などで免疫力の落ちている人や、高齢者や子ども、慢性疾患がある人は、なるべく人込みへの外出を控えましょう。

### ●室内では適度な湿度を保つ

インフルエンザウイルスは湿度に弱い性質があります。加湿器などを使って、ウイルスが活動しにくい適度な湿度（50～60%）を保ちましょう。

### ●免疫力を高める

免疫力が高いとウイルスが体内に侵入しても免疫細胞が退治してくれるので、インフルエンザを発症しにくくなります。「十分な睡眠と休養をとる」「栄養バランスのとれた食事を1日3食規則正しくとる」「適度な運動を行う」「疲労・ストレスをためない」など、免疫力を高める生活習慣を心がけましょう。

## 「せきエチケット」—周囲の人に絶対うつさない心がけが大流行を阻止！

インフルエンザ対策では、自分が感染するのを防ぐだけでなく、周囲の人に感染を広めない心がけが重要です。特に、体調を崩した人が集まる医療機関などでは、必ずマスクを着用したいものです。

●せき、くしゃみなどの症状がある人は、マスクを着用しましょう。

●せき、くしゃみをするときは、マスクやハンカチなどで口元と鼻をしっかりと覆いましょう。

●鼻水や痰などがついたティッシュペーパーは、ふた付きのごみ箱に捨てましょう。

●せきやくしゃみを手で押さえたり、鼻をかんだときはすぐに手を洗いましょう。



どんなに徹底的にインフルエンザ対策を行っているつもりでも、感染してしまうことがあります。「体調がちょっと変だな」と思ったら、自己診断せずできるだけ早めに医療機関を受診しましょう。インフルエンザと診断をされたら、会社や学校、人の大勢集まるような場所へは決して出かけること。自宅でおとなしく療養しましょう。

療養中は、「安静にして体を休めること」「睡眠を十分にとること」「水分と栄養をしっかり補給すること」を心がけます。熱が下がったあとも、2日程度は無理をせず会社や学校などに行かないようにしましょう。無理を押しして外出しないことは、自分の体のためでもありますが、インフルエンザの大流行を避けるためにも重要なことなのです。

#### <参考資料>

『インフルエンザQ&A』（厚生労働省）

『感染症の脅威から身を守ろう インフルエンザ・感染症を完全ガード』（制作／社会保険研究所） ほか