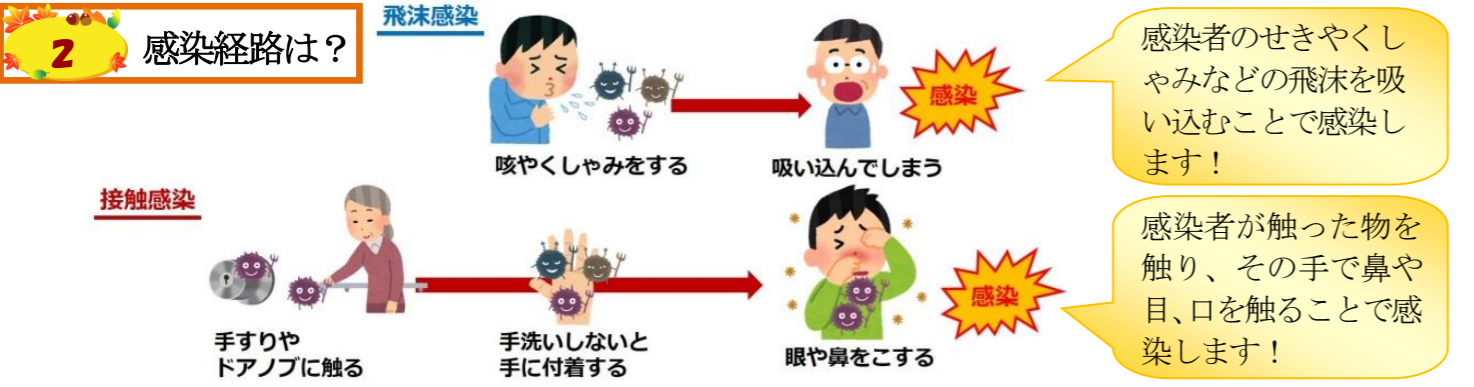


10月号 October インフルエンザを予防しよう!

インフルエンザウイルスは、主に11月から5月までの寒い時期を中心に流行することが多く、日本では例年12月～3月が流行シーズンです。今の時期から少しずつ対策を始め、インフルエンザをしっかりと予防していきましょう。

1 インフルエンザとは?

インフルエンザ (influenza) は、インフルエンザウイルスを病原とする気道感染症です。流行が周期的に現われてくるところから、16世紀のイタリアの占星家たちはこれを星や寒気の影響 (influence) によるものと考え、これがインフルエンザの語源であると言われています。



3 初期症状は?

- 38度以上の高熱
- 体の節々の痛み
- 筋肉痛
- 倦怠感
- 頭痛
- 吐き気
- 下痢

左記の症状や疑わしい症状があれば、早めに医療機関を受診しましょう。抗インフルエンザ薬は発症から48時間以内の服用が必要とされています!

4 風邪と見分けるポイントとは?

インフルエンザの特徴1 急な高熱

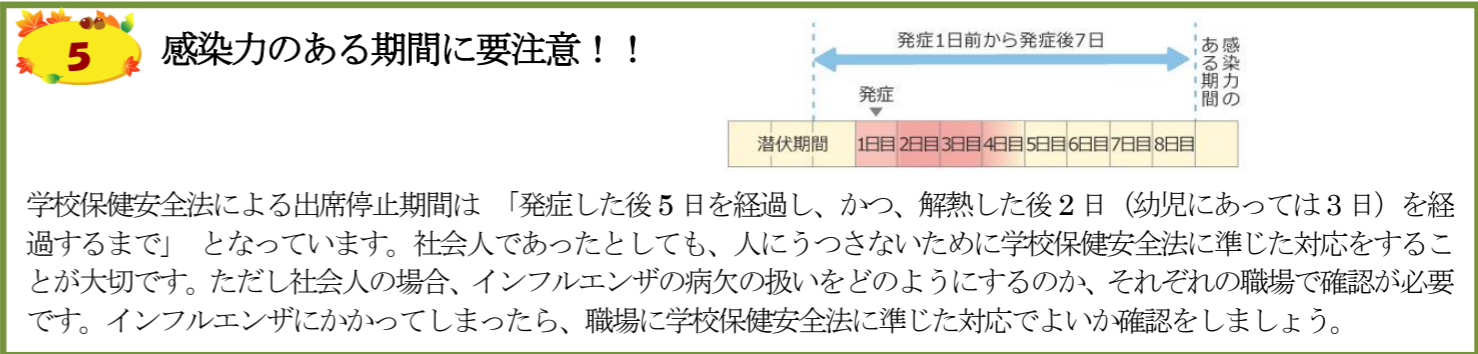
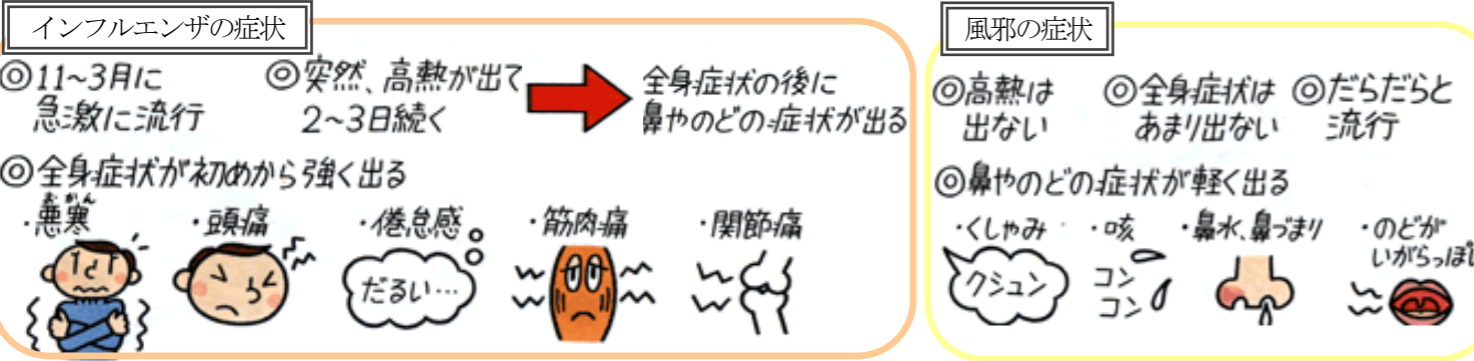
風邪は、じわじわ熱が高くなりますが、インフルエンザは、“急に”38度を超える高熱がでます。ただしA型ではなくB型インフルエンザ(2月～3月に流行・消化器系の症状が主)の場合、平熱や微熱の場合もあるので熱がなくても要注意です。

インフルエンザの特徴2 全身の症状

風邪の時よりも顕著に全身症状(痛み、だるさ、筋肉痛等)が現れます。

インフルエンザの特徴3 呼吸器系の症状は後から出現

咳やくしゃみ、鼻水などの呼吸器系の症状は、風邪に比べてインフルエンザでは最初現れにくいという特徴があります。インフルエンザの場合、高熱が治まった後にこれらの症状が現れます。



6 やっぱり予防が大切です!!

【予防法1】インフルエンザの予防接種

インフルエンザの予防接種をすることで、インフルエンザの発症を予防するだけでなく、万が一発症したとしても重篤化を防ぐことができます。成人の場合、1回の予防接種で64%、2回の予防接種で94%の感染予防効果があるというデータがあります。

POINT !!
インフルエンザワクチンは、効果が出始めるまでに2週間程度かかります。そのため11月中旬までにワクチン接種を終えられることをおすすめします。

今村病院でもワクチン接種ができます! 1人様 3500円

予防接種に関するお問い合わせは、下記の連絡先にご連絡ください。

TEL: 0942-84-1238 (健康管理センター) 平日 9:00～17:00

【予防法2】インフルエンザウイルスに対する対策

インフルエンザウイルスに極力接触しないこと、体内の侵入を防ぐことでインフルエンザに感染するリスクを抑えることが出来ます。

《具体的な対策》

- ◎手洗い
- ◎マスク
- ◎室内の保湿
- ◎室内の殺菌消毒
- ◎人混みを避ける

POINT !!
インフルエンザウイルスは乾燥を好むので、部屋の湿度を保つことが大事です。『湿度50%～60%』が活動しにくい環境とされています。また、室内のよく手の触れる場所(ドアノブ、PC周辺機器、スイッチ、リモコン等)は接触感染の危険があるため消毒することが大事です。

【予防法3】自分自身の免疫力の向上

インフルエンザに感染するということは、自分の免疫力がインフルエンザウイルスに負けてしまうということです。そうならないためにも、規則正しい生活、食習慣を心がけることで自己の免疫力を高めましょう。

《具体的な対策》

- ◎栄養素をバランス良く摂取する
- ◎睡眠をしっかり取る
- ◎疲れやストレスを残さない

食事

一日三食を規則正しく

睡眠

十分な睡眠で疲れはその日のうちにとる

ストレス対策

オン・オフの切り替えを上手に

参照：国立感染症研究所, <https://www.niid.go.jp/niid/ja/kansennohanashi/219-about-flu.html>
厚生労働省インフルエンザQ&A, <http://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/kekkaku-kansenshou01/qa.html> 他