

インフルエンザ対策

朝晩の気温がグッと下がってきましたが、元気でお過ごしですか？気温差があると体調管理も難しいですよね。インフルエンザの季節もそろそろ・・・？当院でインフルエンザワクチンの接種が始まっています。今月は「インフルエンザ」について考えていきましょう。

予防接種について



インフルエンザは流行性疾患で、いったん流行が始まると短期間に多くの人へ感染が広がります。日本では、季節性インフルエンザが例年 **12月～3月頃**に流行します。ワクチン接種による効果が出現するまでに2週間程度を要することから、毎年 **12月中旬まで**にワクチン接種を受けることが望ましいと考えられます。

「去年受けたから、今年はいいや！」と思っている方はいませんか？

インフルエンザワクチンは効果の持続がおおむね半年と長続きしないことと、流行ワクチン株が毎年少しずつ変化するため、毎年継続して接種することをオススメします。ただ、予防接種を受けたからといってインフルエンザにかからないとは限りません。ですが、予防接種を受けた方が薬の効きが良かったりと軽症ですむ効果があります。



インフルエンザ

○外出後の手洗いなど

手洗いは手指など体に付着したインフルエンザウイルスを除去するために有効な方法で、インフルエンザに限らず感染予防の基本です。接触感染も考えられるため、**自分の手で自分の顔（目、口、鼻）を触らないことも重要！**触れるときは必ず手洗いが必要です。また、外出後の手洗い、うがいは一般的な感染症の予防のためにもおすすめします。



○適度な湿度の保持

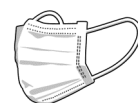
空気が乾燥すると、のどの粘膜の防御機能が低下し、インフルエンザにかかりやすくなります。特に乾燥しやすい室内では加湿器などを使って、適切な湿度（50～60%）を保つことも効果的です。

○十分な休養とバランスのとれた栄養摂取

体の抵抗力を高めるために、十分な休養とバランスのとれた栄養摂取を日ごろから心がけましょう。

○人ごみや繁華街への外出を控える

インフルエンザが流行してきたら、特にご高齢の方や基礎疾患のある方、疲労気味、睡眠不足の方は、人ごみや繁華街への外出を控えましょう。やむを得ず外出をして人混みに入る可能性がある場合には、ある程度の飛沫等を防ぐことができるマスクを着用することは1つの防御策です。ただし、人ごみに入る時間は極力短時間にしましょう。



インフルエンザにかかったとき

- ・具合が悪ければ早めに医療機関を受診しましょう。**発症から48時間以内**であれば、インフルエンザウイルスの増殖を抑える薬が処方されます。早ければ早いほど効果的です。
- ・安静にして、休養をとりましょう。特に睡眠を十分とることが大切です。
- ・水分を十分に補給しましょう。お茶やスープなど飲みたいもので結構です。
- ・咳・くしゃみなどの症状があるときは、周りにうつさないためにマスクを着用しましょう。
- ・人ごみや繁華街への外出は控え、無理をして学校や職場などに行かないようにしましょう。

