



クリニックレポート



Push Up : インフルエンザの予防

日照時間も短くなり、いよいよ本格的な冬が近づいてきました。空気が乾燥するこの時期は、感染症の原因となるウイルスが活発化しやすく、そのため事前に十分な対策を行う必要があるといえます。そこで今回は、感染症の中でも特に全国的な流行をみせる『インフルエンザ』について、その予防方法を考えてみたいと思います。

●インフルエンザについて



インフルエンザウイルスに感染することによって起こる病気で、38℃以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛等全身の症状が突然現れます。併せて普通の風邪と同様に、のどの痛み、鼻汁、咳等の症状も見られます。こどもではまれに急性脳症、高齢者や免疫力の低下している人では肺炎を伴うなど重症化することがあります。日本では、例年12月～3月頃に流行します。

●予防について

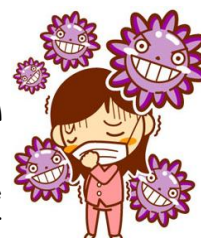


1) 流行前のワクチン接種

インフルエンザは例年12月～3月頃に流行し、1月～2月に流行のピークを迎えます（ワクチン接種による効果の出現まで約2週間かかることから、12月中旬頃までに接種を終えると良いとされています）。2015/16年は、前シーズン主流だった3価ワクチンから1種類増えた、4価ワクチンが導入される予定です。

2) 飛沫感染対策としての咳エチケット

- (1) 普段から皆が咳エチケットやくしゃみを他の人に向けて発しない
- (2) 咳やくしゃみが出るときはできるだけマスクをする。
- (3) 手のひらで咳やくしゃみを受け止めた時はすぐに手を洗う など



3) 外出後の手洗い

インフルエンザウイルスは、手洗い・手指消毒とも15秒以上行くと効果的であるとされています。石けん液を泡立てながらもみ洗いし、洗ったあとも手をしっかり乾かすことが大切です（汚れが残りやすい部分も気を付けましょう）

汚れが残りやすいところ



4) 適度な湿度の保持

空気が乾燥すると気道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。暖房などで乾燥した室内には、①濡れタオルを干す、②マスクの使用、③適度な換気などを行い、快適な湿度（50～60%）を保ちましょう。

