

# インフルエンザにならないために

## うがい・手洗いと加湿で予防を

インフルエンザは、インフルエンザにかかった人のしぶき（細かいだ液や鼻汁など）に含まれるウイルスを、比較的短い距離（1m程度）で受けることで感染（飛沫感染）します。

普通のかぜと違い、インフルエンザにかかるのと、のどの痛み、鼻汁やくしゃみ、せきなどに加え、39度以上の高熱や頭痛、関節痛、筋肉痛など、全身の症状が強く現れます。また、気管支炎や肺炎などを併発し、重症になることも多いので、軽くみてはいけません。

流行のピークは、寒くて空気の乾燥する1月から2月です。予防は普通のかぜと同じですが、次の点に注意し、インフルエンザから身を守りましょう。

### ①うがいと手洗いの励行

外出後、食事の前などのうがい、手洗いは基本的に有効な予防法です。

### ②室内の乾燥に気をつける

インフルエンザウイルスは、空気が乾燥していると活発になります。加湿器などを使って湿度を保ちましょう。

### ③なるべく人混みを避ける

とくに高齢者や持病のある人は人混みを避け、出かけるときはマスクでガードしましょう。

### ④普段から十分な栄養と休養を

体が弱っていると、免疫力が低下してウイルスに感染しやすくなります。日頃から栄養と休養を十分とって、抵抗力をつけておきましょう。また、流行前に予防接種を受けておく、病気にかかりにくくなり、もしかかっても重症にならずにすみます。とくに体力の弱い高

齢者では肺炎を併発したり、幼児ではインフルエンザ脳症といった命に関る合併症を引き起こすことがあります。医師に相談し、体調のよいときを選んで、予防接種を受けておくとよいでしょう。

## 「かかったかな」と思ったら 早めの受診(重症化を防ぐ)

もしかかってしまったら、早めに医療機関を受診してください。市販のかぜ薬では、発熱や鼻つまりなどの症状をやわらげることができませんが、インフルエンザウイルスに直接効くものではありません。以前は、解熱剤やせき止めなど、症状を抑える対症療法が中心でした。ところが、現在はウイルスに直接作用し、増殖を抑える薬が登場し、効果を発揮しています。発病から40〜48時間以内の服用がもっとも効果的といわれているため、インフルエンザが疑われたら、早めに医療機関を受診しましょう。また、処方された薬は、必ず医師の指示を守って服用しましょう。

## インフルエンザの療養と感染予防

インフルエンザにかかったときは、安静に寝ていることが一番です。また、発症後3日までがもっとも感染力が強いため、感染を広げないためにも、外出を控えましょう。次の点にも注意してください。

### 《安静時の主なポイント》

- 脱水症状に気をつけ、こまめに水分を補給する。
- 部屋の室温を20〜22度、湿度を60〜70%に保つ。
- 1時間に5分くらいは窓を開けて換気をする。

## 寒い季節の

## 温度差にび用心

寒い季節には、血管系の病気が多くなるのをご存じですか？ 心臓の血管に十分な血液がいかなくなると10分以上胸の痛みが続く「狭心症」や、心臓の血管が閉塞して長時間胸が痛くなる「心筋梗塞」の発症が、この季節は多くなります。

その理由は「寒暖の差」。暖かい場所では血圧は低下し、心拍数は減少しています。そこで急に寒さにさらされると、逆の反応が起こります。その変化が弱った血管を刺激し、病気を引き起こすのです。

血管系の病気の恐れがある人（高血圧・高脂血症・糖尿病・喫煙・肥満）は、朝ふとんから出たとき、暖かい部屋から暖房のない風呂場やトイレに入ったとき、食後すぐに外出するとき、などは要注意。なるべく温度差が小さくなるように注意しましょう。

