



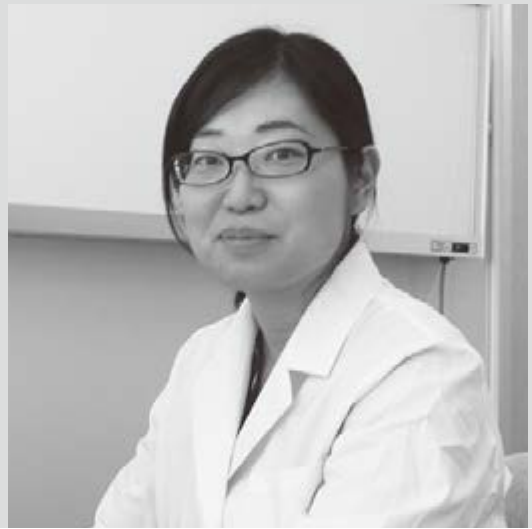
Dr's Message

いきいき健康術 第148回

町立病院・診療所の医師や専門職員が
健康情報をお届けします。

『インフルエンザ流行時期と予防策』



はなたに もとこ
花谷 望都子 医師 和知診療所 (水曜日外来担当) 内科



風邪とインフルエンザの違いを ご存じですか？

インフルエンザとは一般的な風邪と同様にウイルスによって起こり、風邪症状(のどの痛み、鼻水、咳など)に加えて38℃以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛、全身倦怠感などの症状が比較的急速に現れるのが特徴です。子どもではまれに急性脳症を、高齢者や免疫力の低下している人では肺炎を伴うなど、重症になることがあります。ヒトに感染するインフルエンザはA型、B型、C型に分類され、A型とB型は集団発生、流行を繰り返し、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。

かぜとインフルエンザは、ココが違う！

かぜ(普通感冒)	インフルエンザ
<p>1年を通じ 散発的に発症 通常は微熱 (37~38℃) 上気道症状</p>  <p>くしゃみ、喉の痛み 鼻水、鼻づまりなどの症状で 緩やかに進行</p>	<p>冬季に流行 高熱 (38℃以上) 全身症状</p>  <p>咳、喉の痛み、鼻水 全身倦怠感、食欲不振 関節痛、筋肉痛、頭痛などの 症状で急激に進行</p>

予防はどうしたらいいのでしょうか？

インフルエンザの流行時期は例年11~12月頃に流行が始まり、1~3月にピークを迎えます。インフルエンザを予防するためには今からできる3つのポイントを実践してください。

1 予防接種

インフルエンザの予防には、インフルエンザワクチンの接種が有効です。ワクチンの接種により、インフルエンザの重症化や死亡を予防し、健康被害を最小限にすることが期待されています。予防接種後2週間程度から効果を発揮します。流行前の10月~12月中旬頃までには接種をお願いします。

2 感染経路を断つ

病原体を含む唾液やたんが、咳やくしゃみにより飛沫^{まつ}となって空中に飛び、これを吸引することにより感染します。つまり、外出後には手洗い、うがい、マスク着用を行い、体内にウイルスを入れないことが大切です。流行時期には不要な人混みへの外出は控えましょう。

3 環境調整

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。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。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。

インフルエンザに感染してからは、身体を休めてあげる他に有効な治療法はありません。感染する前に対策をお願いします。