

インフルエンザにご注意!

平成19年12月8日発信
デイサービスセンター ほたる

ノロウィルスの流行も覚めやらぬ昨今、北海道ではすでにインフルエンザが猛威を振るっています。予防接種はお済みでしょうか？

今回は、インフルエンザについての情報をお知らせいたしますので、ご家庭でもインフルエンザ予防対策にお役立て下さい。

1. インフルエンザと普通の風邪はどう違うの？

普通の風邪…… 喉の痛み、鼻汁、くしゃみ、咳などが中心で、全身症状はあまり見られません。発熱も、インフルエンザほど高くなく、重症化することはほとんどありません。

インフルエンザ…… 38度以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛など、全身の症状が強く、風邪と同様、喉の痛み、咳、鼻汁などの症状も見られます。さらに、気管支炎、肺炎などを併発し、重症化することがあるのもインフルエンザの特徴です。特に、高齢者、呼吸器や心臓に慢性の疾患がある人は重症化することが多いので十分な注意が必要です。

2. インフルエンザにかからないようにするにはどうしたら良いか

インフルエンザは、咳やくしゃみ、つばなどの飛沫と共に放出されたウィルスが鼻腔や気管から吸入されることで感染します。

予防の基本は、流行前にワクチン接種を受けることです。予防接種をすることで、インフルエンザの重症化を防ぐ効果があります。

その他、普段からの心がけが必要です。

- 人混みや繁華街への外出は避けましょう。体調が優れないときや睡眠不足のときなどは特に、気をつけましょう
- 居室の換気で空気の浄化を行ない、湿度を50～60%に保ちましょう
- 十分な睡眠と休養をとり体力や抵抗力を高めましょう
- 常日頃からバランスの取れた食事でも栄養補給をしっかりと行いましょう

そして、最も大切なのはやっぱり！！「うがい」「手洗い」「マスクの着用」なのです！

「うがい」は・・・喉に吸い込んだ菌を流します

「手洗い」は・・・手に付いた菌を洗い流します

「マスク」は・・・口から菌を吸い込むのを予防します

マスクを着用することで、インフルエンザをもらわないだけでなく、自分が咳・くしゃみなどの症状がある時には、ひとにうつさないというエチケットも兼ねているのです。

また、乾燥からのどを守り、のどの機能低下を防ぐことにも効果があります。

3. インフルエンザにかかったらどうしたら良いの？

●早めに受診しましょう

●安静にして休養をとりましょう、特に睡眠はたっぷりとることが大切です

●水分を十分に補給しましょう…お茶、ジュース、スープなど、まずは飲みたい物でよいです

※いわゆる「風邪薬」といわれるものは、発熱や鼻汁、鼻づまりなどの症状を緩和することは出来ますが、インフルエンザウィルスや細菌に直接効くものではありません。

また、解熱鎮痛剤も種類によってはインフルエンザには使用してはいけないものもありますので、自己判断による服薬は危険です！！

※症状がでてから3～7日間くらいは他の人にうつす可能性が高いので、人が多く集まるところは避けたほうが良いでしょう

4. インフルエンザにかかった人の部屋や衣類はどうしたらいいの？

インフルエンザにかかった人が部屋の中にいた場合、咳やくしゃみでウィルスが飛びますが（飛沫）、飛沫は1～2メートルほどなので、マスクの着用で感染は最小限に抑えることができます。

インフルエンザウィルスは、ほとんどの消毒薬に弱いので、痰やくしゃみなどの分泌液による汚れがある場合には、一般消毒薬で消毒し、部屋内は換気を行ないながら通常の掃除で十分です。

衣服に付いたウィルスで感染する可能性はほとんど無いので、普通に洗濯して乾燥させれば十分です。

但し、手指から感染することがあるので、やはり、手洗いは重要です。