

# インフルエンザが流行し始めています 感染を予防しましょう



## ◇インフルエンザの性質◇

インフルエンザは、38℃以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛など全身症状が突然現れ、これらの激しい症状は通常5日間ほど続き、かぜと同じように、のどの痛み、鼻汁、咳などの症状も併せて見られます。また、気管支炎や肺炎を併発しやすく、重症化すると脳炎や心不全を起こすこともあり、体力のない高齢者や乳幼児などは命にかかわることもあります。

かぜの多くは、のどの痛み、鼻汁、くしゃみ、咳などの症状が中心で、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、重症化することはあまりありません。

## ◇かぜ・インフルエンザの流行時期◇

かぜは、原因となるウイルスの種類によって活動時期が異なるため、流行時期が変わってきますが、インフルエンザは12月から3月に流行します。温度が低く乾燥した冬は、空气中に漂っているウイルスが長生きできるためです。また、乾燥した冷たい空気、のどや鼻の粘膜が弱っていることや、年末年始の人の移動でウイルスが全国的に広がるのも原因の一つだと言われており、これらが重なって流行しやすい時期となっています。

## ◇インフルエンザの性質◇

インフルエンザウイルスは乾燥が好きです。さらに、人間にとって都合が悪いことに、ウイルス侵入を防ぐ第一の「のど」が乾燥すると、異物(ウイルス)を排除する働きが弱まってしまふのです。

逆に、ウイルスは水気を嫌います。湿度が50%になると、ウイルスの生存率は3%しかありません。

## マスクの着用を

人が多い場所、特に流行時期ではインフルエンザウイルスがまん延している可能性があります。外出して人ごみに入ることがある場合は、不織布マスクを着用して防護策をとりましょう。

### 【マスク着用のポイント】

- ①マスクをつける前には、しっかりと手洗いを行いましょう。
- ②マスクの鼻の金具部分を、自分の鼻の形に合わせて折り曲げ、鼻の両脇の隙間をしっかりとふさぎましょう。
- ③マスクを自分の顔にしっかりとフィットさせましょう。自分に合ったサイズのマスクを選ぶことが重要です。
- ④不織布マスクは原則使い捨てですが、1日1～2枚程度を目安に使用してください。ただし、インフルエンザ感染者や咳・くしゃみをした人と接した場合は、マスクの表面にウイルスが付着している可能性がありますので、表面を触らないよう注意して交換しましょう。
- ⑤使い終わったマスクは、そのまま放置せず、すぐごみ箱に捨てましょう。

## 休養・栄養・保温

心身に疲れがたまったり、栄養バランスの崩れや冷えは、体の免疫力を低下させます。十分な休養と1日3食バランスのとれた栄養摂取、体を温めることを心掛けましょう。

体を温める食べ物と、細胞の抵抗力を高めるビタミンA・Cを多く含むものを積極的に摂るようにしましょう。ビタミンCにはウイルスの感染を防ごうとする体の働きを強める作用があります。

タンパク質が少ないと抵抗力が弱くなり、副鼻腔の炎症も起きやすいので、タンパク質も摂るようにしてください。

## 手洗い・うがいをしっかりと

手指や、のどの粘膜についてしまったウイルスを取り除いてくれます。感染予防の基本です！外から帰ってきたら、必ず手洗い・うがいを忘れず、こまめに行いましょう。

### 【効果的な、手洗いの方法】

- ①流水で両手を濡らします。
- ②石鹸を泡立て、手のひら、手の甲の全体を洗います。
- ③指先やつめの間を、手のひらに渦を描くように洗います。指の間も忘れずに。
- ④親指、手首は反対の手のひらでねじるように洗います。
- ⑤流水で洗い流し、ペーパータオルなどで拭き取ります。※タオルの共用はやめましょう

### 【効果的な、うがいの方法】

- ①『ブクブクうがい』  
正面を向いて、ブクブクと口の中をゆすぎます（口の中の食べかすなどを取ります）。
- ②『ガラガラうがい』  
上を向いて、のどの奥まで届くように約15秒ほどゆすぎます（のどを潤して、ほこりやウイルスを取り除きます）。これを2～3回繰り返します。

もし、インフルエンザの症状が現れたら早めに病院を受診しましょう。

**室温は20～25℃、湿度は50～60%！**

