

エトワーム

保健師からの

No.43



インフルエンザ

流行シーズン目前！

毎年、冬から春にかけてインフルエンザが流行します。この冬のインフルエンザ流行シーズンに備えて、予防に関する情報をお知らせいたします。

◆インフルエンザと

風邪の違い

一般的なかぜの多くは鼻水・くしゃみ・咳・微熱といった症状が中心で、ただらと進行します。これに対し、インフルエンザでは、突然の高熱、頭痛、関節痛、筋肉痛など全身の症状が強く、さらにかぜと同じ症状もあわせて現れます。肺炎や気管支炎などを併発し、重症化すると死にいたることも。インフルエンザは、乳幼児から高齢者まで多くの人を巻き込んで拡がります。「ただのかぜ」とあなどらず、症状を見極めて対応することが大切です。

◆インフルエンザは

どうやってうつるの？

感染経路は、飛沫感染と接触感染の2種類あります。飛沫感染は、感染した人が咳をすることで飛んだ飛沫に含まれるウイルスを、健康な人が口や鼻から吸い込んでしまい、ウイルスが体内に入り込むことです。感染した人が咳を手で押さえた後や、鼻水を手でぬぐった後に、ドアノブ、スイッチなどに触れると、その触れた場所にウイルスが付着します。その場所に健康な人が手で触れ、汚染された手で鼻、口に再び触れることにより、感染します。これを接触感染といいます。

◆インフルエンザの

正しい予防法

インフルエンザを予防するためには、次のような方法があります。

* 外出後の手洗い *

流水・石鹸による手洗いは、手指などについていたウイルスを物理的に除去するために有効な方法であり、インフルエンザに限らず接触感染を感染経路とする感染症対策の基本です。また、インフルエンザウイルスには、アルコール消毒も有効です。

* うがいをする *

うがいは、口やのどを洗浄するだけではなく、のどの粘膜を潤して、ウイルスへの防御機能を高めます。

* マスクを着用する *

鼻・のどの粘膜の湿気を保ち、ウイルスの侵入を防ぐことが目的です。また、感染した人の咳やくしゃみによるウイルスの飛散を予防します。マスクは、不織布製のものが推奨されています。

* 適度な湿度の保持 *

空気が乾燥すると、のどの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。

* 十分な休養と

バランスのとれた栄養摂取 *

体の抵抗力を高めるためには、栄養バランスのよい食生活が欠かせません。また、休養をしっかりとることも大切です。

* 人ごみへの外出を控える *

一番の予防策は、ウイルスに近づかないことです。人ごみなどへの不要不急な外出は控えましょう。

* 予防接種を受ける *

予防接種は、重症化の予防に有効な方法です。高齢者や乳幼児など、かかったときに重症化する恐れの高い人やそのご家族は、接種を受けることをおすすめします

剣淵町では、住民の方のインフルエンザ予防接種費用を1回につき、千円助成しています。

ふれあい健康センター保健師

エキノコックス症検査結果

結果は全員陰性でした。結果の個別通知は致しませんので、ご了承ください。