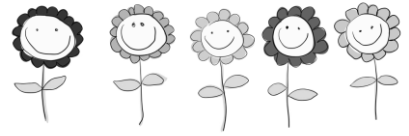


保健師からの へるす さぽーと

No.54



◆インフルエンザ予防

日常生活でできること

寒くなってくると今までの暑さに慣れていた身体は風邪をひきやすくなります。一般に、風邪は軽症のことが多いですが、インフルエンザは重症化して命に関わることもあります。特に高齢者は肺炎を併発して重症化しやすく予防が大切です。

◆うがいの効果

うがいは、口の中やのどを洗浄して細菌やちり・ホコリなどを粘液と一緒に除きます。また、のどを刺激して粘液の分泌や血行を盛んにしたり、のどの潤いを保って菌やウイルスの侵入を防ぐという効果が考えられます。水でうがいするだけでも何もしないよりは風

邪の発症が40%減るといいう、風邪予防効果が実証されています。

◆手洗いのタイミング

- ①帰宅時
 - ②咳やくしゃみを手で押さえた後
 - ③トイレの使用後、調理や食事の前
 - ④感染者との接触の前後
- 手洗い石けん液や手指消毒のいずれも15秒以上の使用で効果があります。15数えながら手を洗ってみましょう。

日常生活でできること

感染の予防のために

- ・手洗い ・マスクの着用 ・うがい
- ・人混みを避ける
- ・室内の加湿や換気をする など

インフルエンザの流行期には、上記のような方法によって感染を予防することが大切。



◆あなどれない湿度の管理

インフルエンザウイルスは低温を好みます。温度20度以下、湿度20%の環境が大好きで、最低気温が5℃を下回ると、患者が急増すると言われています。インフルエンザ以外の一般の風

邪ウイルス（夏風邪を起こすウイルスを除く）も、低温乾燥状態を好むものが多く、うがいを勧めるのは、のど粘膜の乾燥防止に効果があるからなのです。そういう意味ではマスクは予防に効果的な湿度を保ってくれるアイテムと言えます。室内では加湿器を上手に利用し、適正な湿度（概ね相対湿度40%以上）を保つことで予防していきましょう。

◆インフルエンザワクチンの接種の目的

従来はインフルエンザワクチンの接種を受けると健康な成人で7〜9割の効果があると言われていました。高齢者や、心臓または肺の持病・腎臓病・糖尿病などがあり感染後重症化しやすい人では、ワクチン接種だけでは効果が出にくいので、周囲の健康な成人がワクチン接種をすることで感染拡大の危険性を減少させることが期待されます。

◆抗インフルエンザウイルス薬

インフルエンザに感染したら、タミフルやリレンザなどの薬を用いて治療します。これらの薬は予

防的に用いても効果があることがわかっています。そこで医療機関や高齢者施設などで、インフルエンザ感染者が出た場合には、予防投与を行い感染が拡大するのを防ぐようになってきています。

感染拡大の予防のために

- ・外出を避ける
- ・咳エチケットを守る



◆体力をつけましょう

インフルエンザにかかりにくい体を作っていくことも予防につながります。からだの抵抗力をつけるために①十分な栄養と休養をとる②ストレスをためない③適度な運動をするなど、インフルエンザに好かれぬ日常生活を過ごしましょう。

ふれあい健康センター保健師