

特集

『インフルエンザ』を予防しよう！

近年、インフルエンザが毎年流行しています。また、海外では高病原性鳥インフルエンザなど流行の兆しがあり、海外との行き来が多い昨今、日本でもいつ患者が発生するかわかりません。新型インフルエンザが近々流行するのではないかと言われている現在、自分たちでできる「正しい予防」や、「治療に対する習慣・知識」を身につけておくことが、大変重要になります。今回は、インフルエンザの予防対策について、考えてみたいと思います。

●インフルエンザとは

症状はかぜと似ています。でも甘く見ていると死に至ることもある怖い病気です。インフルエンザは、インフルエンザウイルスの感染によって発症する病気です。インフルエンザは通常のかぜと比べ、症状が重く、全身症状も現れます。そのため、高齢者が発症すると肺炎を併発したり、持病を悪化させるなど重い症状になり、最悪の場合は死に至ることもあります。潜伏期間が短く感染力が強いことから、毎年、流行期にかけては多くの人がインフルエンザにかかっています。



●症状の経過は？

インフルエンザウイルスに感染後、1日から3日間の潜伏期間を経て、突然38℃から40℃の高熱が出て発病します。それと同時に、悪寒、頭痛、筋肉痛、関節痛、倦怠感などの全身症状が現れ、その後、鼻水、のどの痛みや胸の痛みなどの症状も現れます。発熱は通常3日から7日間続きます。健康な人であれば一週間ほどで治癒に向かいますが、インフルエンザウイルスは熱が下がっても体内には残っているため、他人につつす恐れがあります。流行を最小限に抑えるためにも、一週間は安静にしておくことが大切です。



	インフルエンザ	通常のかぜ
原因	インフルエンザウイルス (現在の主なウイルスは、Aソ連型H1N1、A香港型H3N2、B型など)	・ラノウイルスなどのウイルス ・マイコプラズマ ・細菌 ・寒冷刺激
感染力	感染力が強く、ウイルスが気管の粘膜で急激に増加する。	感染力は弱いですが、徐々に増加する
主な症状	・38度以上の発熱 ・頭痛、関節痛、筋肉痛などの全身症状 ・鼻水 ・のどや胸の痛み ・下痢や腹痛	・のどの痛み ・鼻づまり ・水のような鼻水 ・くしゃみやせき ・腰痛
流行	短期間に膨大な数の人に感染する	徐々に感染が広がっていく
死亡率	65歳以上の高齢者の死亡率が普段より高くなる	ほとんど変化なし
その他の特徴	・肺炎などを併発し、重症化することが多い ・短期間に小児から高齢者まで感染が広がる	発熱もあるが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ない

●インフルエンザは早期治療と休養で

■インフルエンザかなと思ったら…

- ・症状が出たらすぐに医療機関を受診しましょう。
- ・早期の診断で適切な治療を受けましょう。
- ・インフルエンザは身近な人へ感染を起しやすいため、病気で休むことが自分の健康と周囲の健康を守ることに必要、感染を拡げないための正しいマナーです。



●高齢者や乳幼児は合併症に要注意

インフルエンザの合併症としては、高齢者や呼吸器系・心臓に持病を抱えている人が併発しやすい肺炎などがあります。また、インフルエンザにかかったと考えられる乳幼児が、ごくまれに脳炎や脳症を併発することもあります。これらの合併症はインフルエンザによる死亡の大きな原因にもなっています。これらの合併症を併発しないための対応策としては、インフルエンザが流行する前に予防接種を受けることです。そうすれば、インフルエンザにかかったとしても症状が軽くなります。

乳幼児がインフルエンザにかかった場合、脳炎や脳症を併発すると水分をとった後すぐ吐いてしまったり元気がない、意識がはっきりせずとうとうとしていける、けいれんを起こすなどの症状がみられます。そのときには、すぐに医療機関を受診しましょう。



新型インフルエンザの基礎知識④「新型インフルエンザ」の予防って

通常のインフルエンザも新型インフルエンザもウイルスに感染して起こる病気です。

ウイルスは、せきやくしゃみによる飛沫感染が主な感染経路です。多くの人が集まる場所は出来る限り避ける必要があります。

また、ウイルスが付着したドアノブなどによる接触感染もあるので、不特定多数の人が触れた場所を触った後は、手洗いが必要です。

感染予防の基本は外出しないことですが、どうしても外出しなくてはならない場合は、出来るだけ人ごみを避けることやマスクの着用などで予防しましょう。

また、帰宅したら必ず手洗い、うがい、洗顔を徹底しましょう。

着用したマスクは、ビニール袋などで密閉して処分しましょう。

手洗いの方法は、石けんをよく泡立てて、手首、手のひら、手の甲、指の間、爪の間までしっかり洗い流しましょう。



●インフルエンザは予防から

■予防の基本は『手洗い』と『うがい』

『手洗い』と『うがい』のタイミングを習慣づけることで、インフルエンザを予防することができま

す。
学校や職場では、食事の前に必ず行いましょう。また、外出の際は予想できないところで接触していることがあるかもしれません。帰宅したら必ず実行しましょう。

「せきエチケット」を心がけましょう

インフルエンザを他の人にうつさないために、次の「せきエチケット」を守りましょう。

- せきやくしゃみなどの症状がある人は、必ずマスクを着用しましょう。
- せきなどをするとき、ハンカチやティッシュなどで口や鼻を押さえ、ウイルスの飛散を防ぎましょう。
- 使用したティッシュなどは、蓋付きのゴミ箱などに捨て、最後はきちんと手を洗いましょう。



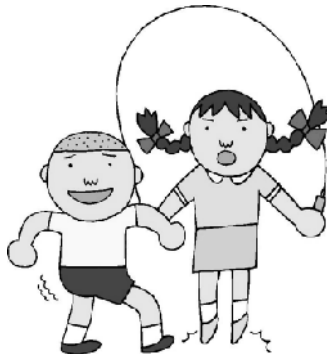
■流行時期

これまででは12月下旬から流行が始まり2月の下旬で大きな流行はおさまっていました。

ところが平成20年に流行したインフルエンザは3月になって猛威を奮い始め4月以降も小さな流行が継続。11月下旬から再び流行しつづけます。日頃から十分な栄養を摂り、インフルエンザに負けない体力づくりを心がけましょう。

■予防接種

効果は、5か月程度持続されますので、体調に合わせて流行前に計画的に接種をしましょう。



●抗インフルエンザ薬の正しい知識

抗インフルエンザ薬は、発症して48時間以内に内服することで効果があります。

48時間以上経過してしまったり、インフルエンザ以外のかぜには効果がありません。医師による正しい診断の下に適切な治療を受けましょう。

●『知識のワクチン』を持ち予防しよう

今回お知らせした、インフルエンザの特徴を知り、『知識のワクチン』を持ちましょう。インフルエンザに対する正しい予防や対策の『知識』を利用して、自分や家族を守りましょう。

▼問い合わせ先

健康福祉課 健康増進係 ☎9132

