

みなさん、こんにちは。1月中旬から全国的に冷え込み、各地では積雪もみられています。風邪やインフルエンザ等の感染症に罹らないように健康管理には気をつけましょう。また、空気が乾燥していますので十分に水分補給をして下さい。過日、『感染症に気を付けよう』の健康教室が開かれたので紹介していきます。

下の本文は下記サイトより

・出典：政府広報オンライン

<https://www.gov-online.go.jp/useful/article/200909/6.html>

【インフルエンザの感染を防ぐポイント】

はじめに

毎年秋から冬にかけては、インフルエンザの流行シーズンです。高熱や関節の痛みなどを伴い、人によっては重症化するおそれもあります。流行を防ぐためには、原因となるウイルスを体内に侵入させないことや周囲にうつさないようにすることが重要です。インフルエンザの感染を広げないために、一人ひとりが「かからない」「うつさない」対策を実践しましょう。

インフルエンザの恐ろしさとは？

高齢者や幼児、持病のある人などは重症化することも

インフルエンザと風邪は、のどの痛みや咳（せき）などよく似た症状がありますが、風邪とインフルエンザは、症状も流行の時期も違います。

	インフルエンザ	風邪
症状	38度以上の発熱	発熱
	全身症状（頭痛、関節痛、筋肉痛など）	局所症状（のどの痛み、鼻水、くしゃみ、咳、など）
	局所症状（のどの痛み、鼻水、くしゃみ、咳、など）	
	急激に発症	比較的ゆっくり発症
流行の時期	12月から3月（1月から2月がピーク） ※4月、5月まで散発的に続くことも	年間を通じて。特に季節の変わり目など

どうやって感染するの？

感染経路は「飛沫感染」と「接触感染」

飛沫感染

感染者のくしゃみや咳、つばなどの飛沫と一緒にウイルスを口や鼻から吸い込み感染

※主な感染場所：学校や職場などの人が多く集まる場所

摂食感染

感染者がくしゃみや咳を手で押さえる。その手で周りの物に触れて、ウイルスが付く。別の人がある物に触ってウイルスが手に付着。その手で口や鼻を触って粘膜から感染

※主な感染場所：電車やバスのつり革、ドアノブ、スイッチなど

インフルエンザから身を守るためには？

正しい手洗いやふだんの健康管理、予防接種で感染を防ぐ

1 正しい手洗い

私たちは毎日、様々なものに触れていますが、それらに触れることにより、自分の手にもウイルスが付着している可能性があります。

ウイルスの体内侵入を防ぐため以下の事を心掛けましょう。

- ・帰宅時や調理の前後、食事前などこまめに手を洗う。
- ・ウイルスは石鹼に弱いため、次の正しい方法で石鹼を使う

正しい手洗い

手洗いの前に

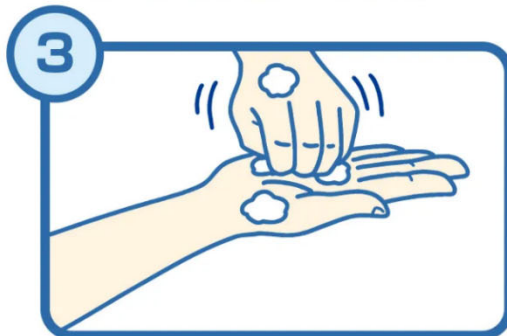
- 爪は短く切っておきましょう
- 時計や指輪は外しておきましょう



流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。



手の甲をのぼすようにこすります。



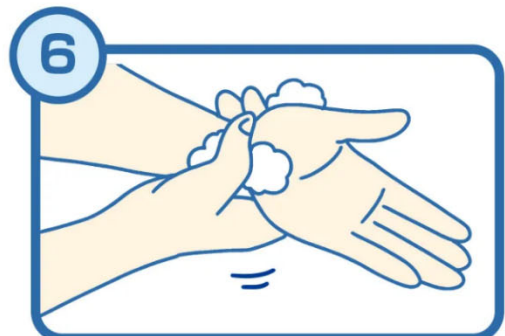
指先・爪の間を念入りにこすります。



指の間を洗います。



親指と手のひらをねじり洗いします。



手首も忘れずに洗います。

石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

2 流行前のワクチン接種

インフルエンザを発病した後、多くの人は1週間程度で回復しますが、中には肺炎や脳症等の思い合併症が現れ、重症化してしまう人もいます。インフルエンザワクチンを打つことで、発病の可能性を減らすことや重症化を予防することが期待できます。

3 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、十分な休養とバランスのとれた栄養摂取を日頃から心がけましょう。

4 適度な湿度を保つ

空気が乾燥すると、のどの粘膜の防御機能が低下します。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%から60%）を保つことも効果的です。

5 人混みや繁華街への外出を控える

インフルエンザが流行してきたら、特に高齢者や持病のある人、妊娠中の女性、体調の悪い人、睡眠不足の人は、人混み繁華街への外出を控えましょう。やむを得ず外出して人混みに入る可能性がある場合には、ある程度、飛沫感染等を防ぐことが出来る不織布製マスクを着用することは一つの防御策と考えられます。

6 室内ではこまめに喚起する

一般家庭でも、建物に組み込まれている常時換気設備や台所・洗面所の換気扇により、室温を大きく変動させることなく換気を行うことができます。常時換気設備や換気扇を常時運転し、換気を確保しましょう。



**「インフルエンザかな？」と思ったら
安静にして休養を。具合が悪ければ早めに医療機関を受診**

① 安静にする

睡眠を十分にとるなど安静にしましょう。

② 水分補給

高熱による発汗での脱水症状を予防するために、特に症状がある間は、こまめに水分の補給が必要です。

③ 具合が悪ければ早めに医療機関へ

もし、高熱が続く、呼吸が苦しい、意識状態がおかしいなど具合が悪ければ、早めに医療機関を受診しましょう。

④ 薬は医師の指示に従って正しく服用

医師が必要と認めた場合には、抗インフルエンザウイルス薬が処方されます。抗インフルエンザウイルス薬の適切な時期（発症から48時間以内）に開始すると、発熱期間は通常1日から2日間短縮され、ウイルス排出量も減少します。

ほかの人にうつさないためには？

「咳エチケット」でほかの人にうつさない

熱が下がっても、インフルエンザウイルスは体内に残っています。周囲の人への感染を防ぐため、熱が下がった後も、インフルエンザウイルスは体外へ排出されるので、数日は学校や職場などに行かないようにし、自宅療養しましょう。また、次のようなことにも気をつけてください。

咳エチケット

くしゃみや咳が出る時は、飛沫にウイルスを含んでいるかもしれないので、次のような咳エチケットを心がけましょう。

マスクを着用する

くしゃみや咳が出ている間はマスクを着用し、使用後のマスクは放置せず、ごみ箱に捨てましょう。マスクを着用していても、鼻の部分に隙間があったり、あごの部分が出たりしていると、効果がありません。鼻と口の両方を確実に覆い、正しい方法で着用しましょう。



正しいマスクのつけ方



口と鼻を覆う

くしゃみや咳をするときは、ティッシュなどで口と鼻を覆う。



すぐに捨てる

口と鼻を覆ったティッシュはすぐにゴミ箱に捨てましょう。



顔をそらす

くしゃみや咳の飛沫は1メートルから2メートル飛ぶと言われてています。

くしゃみや咳をするときは、他の人にかからないようにしましょう。



こまめに手洗い

くしゃみや咳などを押さえた手から、ドアノブなど周囲の物にウイルスを付着させたりしないために、インフルエンザに感染した人もこまめな手洗いを心がけましょう。



健康教室風景写真



●大牟田地域住民医療・介護情報共有拠点事務室 OSKER

大牟田の医療・介護施設情報を掲載しています。どなたでも好きな写真を投稿できるギャラリーを製作いたしましたのでご紹介いたします。

次号は「 各種障害者手帳について 」をご紹介します。

TEL 0944-57-2007

Web サイト <https://osker.org/>

