

健康だより（かぜ・インフルエンザを予防しよう）

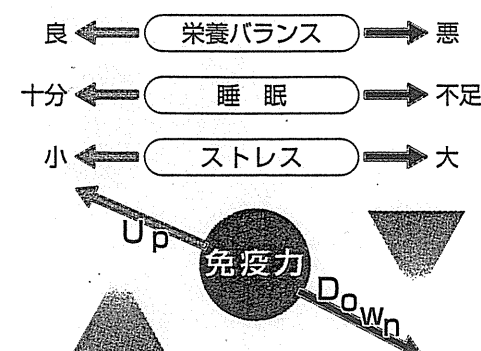
毎年、12月から翌年4月頃までは、インフルエンザの流行期です。

気温が低く、乾燥するこの時期は、インフルエンザは最も活発となります。国内でお年寄りを中心に毎年少なくとも数千人がインフルエンザによる合併症が原因で死亡しています。

その為、予防として、インフルエンザの予防接種が有効ですが、100%罹らないようにできるわけではありません。

日頃から手洗いやうがい、ウイルスの感染を防ぎ、バランスの取れた食事や、十分な睡眠などで、病気の抵抗力を高めインフルエンザに負けない体をつくっておきましょう。

かぜの発症予防には免疫力をアップさせる生活を！



ウイルスを退治する白血球の一部であるリンパ球の働きを高めることも大切。リンパ球はリラックス型の生活で増えるので、タバコやストレスを避けて、十分な睡眠をとしましょう。また、リンパ球の循環を妨げないよう十分な水分補給も忘れずに

かぜとインフルエンザの違い

病原体

かぜ

- ライノウイルス
- アデノウイルス
- RSウイルス など

インフルエンザ

- インフルエンザウイルス
- 【A香港型
Aソ連型
B型】

インフルエンザウイルスは、3種類全部が流行する年もあれば、一部が流行する年もある。また、ウイルスの形が、毎年少しずつ変わり、3～4年たつとまったく変わってしまう（変異）。形が変わったウイルスには、以前にかかったウイルスの免疫が効かず、何度もインフルエンザにかかることになる。

症状

かぜ

- 熱はあっても37℃台
- 鼻水、くしゃみ、せき、のどの痛みなど



インフルエンザ

- 38～40℃の高熱
- 頭痛、倦怠感、腰痛、関節痛、筋肉痛など



かぜには、数多くの種類があります。その中で多いのが1年を通してかかるライノウイルス等が原因の風邪です。

ライノウイルスは主に手を媒介とした接触感染でうつることが特徴で、ウイルスは鼻や目などから侵入します。無意識に手で鼻や目を触ることによって感染するため、風邪予防にはうがいよりも手洗いの方が大切といえます。

一方、冬に流行するインフルエンザは、空気中を漂うウイルスから感染することが特徴で、ウイルスはのどから感染します。

インフルエンザの予防には、手洗いに加えてうがいが重要です。

<かぜの症状について知っておきたい2つのこと>

1. 発熱

発熱は、免疫が盛んにウイルスを攻撃している証拠で生体の防衛反応です。

免疫の働きは、体温が高いときほど活発になります。平熱のときより発熱したときの方が良く働くのです。かぜのひきははじめに解熱剤を使うと、この免疫力を低下させ、かえってかぜを長引かせることも…。解熱剤を使う目安は、38℃以上になってつらい時には利用がおすすめです。

2. 咳

咳も生体防衛反応です。咳をすることで、人は、気管や肺を詰まらせて気管支や肺炎の原因になる、又ウイルスの温床となる痰を排出しています。

咳が出るからと、すぐに薬を飲んで症状を抑えこむのはよくありません。

ただし、咳で目が覚める、吐く、赤面する、胸痛がするなどの場合は、体力の消耗にもなるので利用します。

●手洗い

手洗いは帰宅時とトイレから出たときに励行したい。30秒以上、時間をかけることが望ましい。冬場は可能なら、温水を使おう。インフルエンザウイルスは高温高湿に弱い。指輪を外すことも忘れずに。便からのウイルス感染も見逃さないため、下着の洗濯をした後や赤ちゃんや老人のオムツの世話の後、やはりしっかり手洗いを。



●うがい

うがいは、天井を見上げる角度まで頭をうしろに倒して行う。数回繰り返すことがおすすめ。ちなみに、飛沫感染は20分で成立するといわれるので、かぜをひいた人と接した場合は、その後、早めうがいをしたいもの。



●衣類・タオルなど

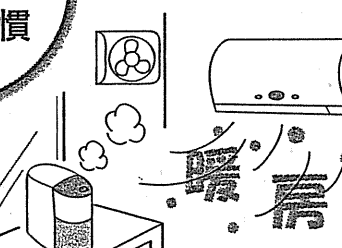
外出着についたウイルスを室内に撒き散らさないためには、帰宅後、すぐに着替えを。タオルなど、口につける可能性のあるものは、かぜをひいている人と共有しないように。こういった布類は、衣類も同様だが、使用後は洗濯後、天日干しすると、紫外線でウイルスを殺すことができる。



かぜの感染を予防する4つの習慣

●空調

エアコン暖房で湿度を下げたままだとインフルエンザウイルスの生存率を高めてしまう。そこでおすすめなのが加湿器。噴霧型と加熱型の2種類あるが、噴霧型は中の水に細菌やカビの胞子が増殖する恐れがあるので、1日に1度は水の取り替えを。週に1度は水槽の洗浄と乾燥を。また、ウイルス濃度を下げるため2時間に1回ほど換気を行いたい。



* インフルエンザ予防には喉を冷やさないこと

喉などの呼吸器細胞には繊毛が広がり、ウイルスを追いつく働きをしますが、空気が乾燥しているときや、寒いときは働きが弱くなります。加湿器などで保温を心がけ、外出時にはマフラーや手袋をするなど防寒対策をしましょう。

* マスク

予防効果は少ないのですが、感染者のマスク着用は飛まつ感染をある程度抑制するので、マスク着用は風邪をひいた人のエチケットです。