

冬の健康～インフルエンザ・ノロウイルス予防

インフルエンザ予防

インフルエンザが流行のピーク(1～2月)を迎えます。
日本では、例年、約1千万人が感染し、インフルエンザに関連する死者が1万人もあり、冬に気をつけたい最大の感染症です。



インフルエンザと風邪の違い

	インフルエンザ	一般の風邪
主な症状	発熱、関節痛、筋肉痛、倦怠感など全身症状	鼻水、鼻づまり、咳など鼻やのどの症状
発病	急激に発症	ゆっくり
発熱	38℃～40℃	ないか、もしくは微熱
悪寒	強い	軽い
頭痛、筋肉痛、関節痛	強い	軽い
寒気	強い	弱い
鼻水	後から続く	ひき始めに出る
合併症	インフルエンザ脳炎、肺炎、気管支炎など	少ない

感染経路

咳、くしゃみ、唾液などのしぶきとともに出るウイルスを吸い込んだり、飛び散ったウイルスが付着したものを手で触ると、手から目、鼻、口などを介して体内に入り感染します。

感染を防ぐ

基本はマスクの着用と手洗いです。



咳エチケット

- ◆マスクを正しく着用(不織布製)
- ◆咳やくしゃみをするときは、ティッシュなどで口と鼻を押さえ、他の人から顔を背けて2m以上離れる。
- ◆鼻水や痰はティッシュペーパーに出し、すぐにふた付のゴミ箱に捨てる



インフルエンザにかかったら

- ◆我慢しないで早めに受診を
- ◆安静にしてしっかり睡眠をとりましょう!
- ◆水分を十分補給
- ◆咳エチケットを守ろう(周囲にうつさない)

ウイルスに負けない抵抗力を身につけよう

- 食事⇒栄養バランスをよくして体力保持を
- 環境⇒室温(20℃前後)湿度(50～60%)、換気にも気をつけましょう
- ストレス⇒オンとオフの切り替えで自律神経のバランスを整える
- 睡眠⇒疲れはその日のうちにとり、しっかり休養を
- 運動⇒適度な運動で血行をよくして免疫力アップ
- 身体を温める⇒冷えは免疫力低下の大きな原因、服装も工夫して体温調節を
- 禁煙⇒喫煙は気道の粘膜がただれ、免疫力が低下し感染率を高める



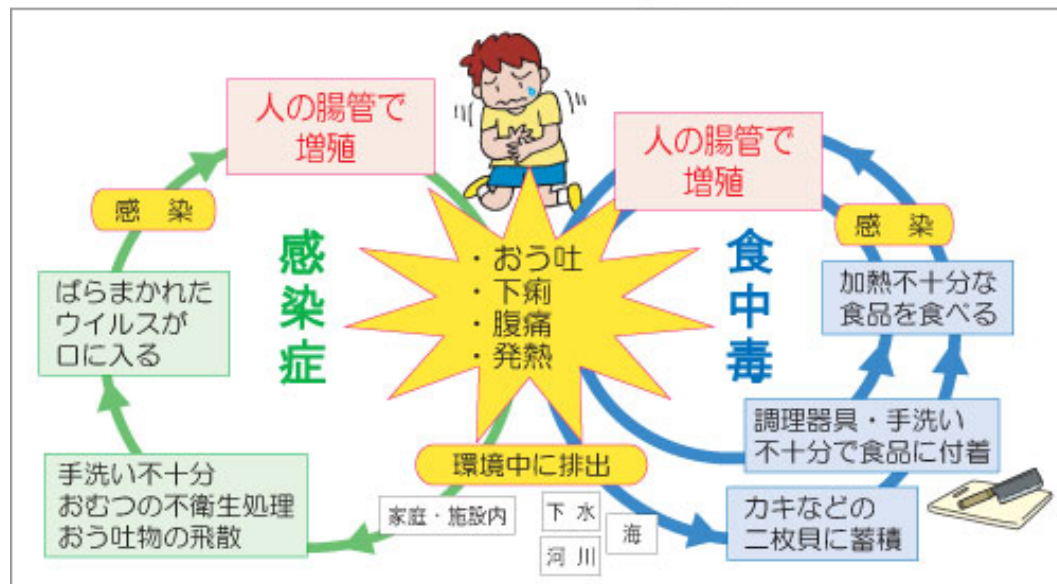
予防接種

効果の高い予防法ですが、すべての人が感染しなくなるわけではありません。もし感染しても軽い症状ですみます。効果は、接種2週目頃から5ヶ月間ほど持続します。

ノロウイルスにご用心

ノロウイルスによる感染性胃腸炎や食中毒は一年中発生していますが、最も多いのは冬で(12月～1月がピーク)、感染力が大変強く「食品から人」だけでなく「人から人」にも感染するのが特徴です。ノロウイルスはワクチンがなく予防が大切です。

ノロウイルスの感染経路



＊ノロウイルスの感染経路は、ほとんどが経口感染で、人から人へ感染する場合と、汚染した食品を介して起こる食中毒に分けられます。

症状

潜伏期間は24～48時間で、主な症状は嘔気、嘔吐、下痢、腹痛、発熱は軽度です。通常、これらの症状が1～2日続いた後治癒し、後遺症ありません。



予防

食中毒予防

- ◆カキなどの貝類を食べるときは火を十分通して食べる(中心温度85℃で1分以上)
- ◆手をよく洗う
調理前、食事の前、トイレの後などは必ず手を洗う。
タオルは一人ずつ別のものを使う。
- ◆調理器具を清潔に保つ
調理器具は使用の都度洗う。
熱湯や、塩素系消毒剤で消毒する。

石けんを使った正しい手洗い手順



感染症予防

- ◆糞便・嘔吐物の処理に注意すること
床や衣類に付着した場合はすぐに塩素系消毒剤で消毒する。
使い捨てのマスクや手袋を身につけて直接触らない
- ◆手洗い、うがいをする
汚物の片付けが終わったら、よく手を洗いうがいをする。

＊洗う時間の目安は約20秒です。