



流行は12月～3月ごろにやってくる 冬です インフルエンザにご用心!

冬の足音が聞こえてきたこの時期、風邪を引いてしまった方も多いことでしょう。この時期はインフルエンザにも注意が必要です。「2つは同じようなもの」と捉えている人は少なくないですが、まったく異なる病気なのです。この冬、インフルエンザを撃退するため正しい知識で感染を予防しましょう。

一般に、風邪はのどの痛み、鼻汁、くしゃみや咳(せき)などの症状が中心で、全身症状はあまりみられません。発熱もそれほど高くなく、重症化することは少ないといえます。

一方、インフルエンザは急に体温38～40度の高熱が出るのが特徴です。倦怠(けんたい)感、筋肉痛、関節痛などの全身症状が強く、症状が3～5日ほど続きます。

気管支炎、肺炎を併発しやすく、重症化すると脳炎や心不全を起こす危険性もあります。高齢者や幼児は大変危険です。

国内では12月から3月の冬期間に流行します。冬は気温が低く乾燥しているため、空気中に漂うウイルスが長生きできるからです。

主な感染源は、感染者のくしゃみや咳で放出されたしぶき(細かい唾液(だえき)や鼻汁など)です。

この中に含まれるウイルスを1メートル程度の距離内で受けると感染します。また人の手や手すりなどを介してうつることもあります。

流行前にワクチン接種を!

インフルエンザは年ごとに流行する型が違います。WHO(世界保健機構)は、その年の流行を考慮してワクチンを製造しています(100%効果があるわけではありません)。予防接種を受けていれば70～80%の人が、インフルエンザにかからずに済むか、かかっても症状が軽い有効性が証明されています。

現在作られているワクチンは「Aソ連型」「A香港型」「B型」3種類の混合ワクチンです。

それでは、ワクチンは、いつ接種すればいいのでしょうか?
○ワクチンは、効果が出るまでに2

週間

○効果の持続期間は約5～6カ月間

○12歳以下は原則2回接種(通常は2回目まで1～4週間あけます)

以上を考えると、12月上旬までに接種を終えることが望ましいでしょう。

現在、町立診療所でワクチン接種を実施しています。受ける際の注意事項などがありますので、保健指導室、診療所にお問い合わせください。

【新型インフルエンザ】

今までに人が感染したことのない新しいタイプのインフルエンザのことです。

懸念されているのは、通常なら人から人に感染しない「鳥インフルエンザウイルス」が変異し、人から人

インフルエンザにかからないための予防法

<p>広めよう! 咳エチケット</p>	<ol style="list-style-type: none"> 咳・くしゃみをするときはティッシュなどで口と鼻を覆い、他の人から顔をそらし1メートル以上離れる 鼻汁・痰(たん)などを含んだティッシュは、すぐにゴミ箱に捨てる(できればふた付きのもの) 咳(せき)をしている人はマスクをつける マスクは正しく着用する 咳・くしゃみを防いだ手はすぐに洗う
<p>家庭でできる対策</p>	<ol style="list-style-type: none"> 日ごろから栄養・休養を充分にとって抵抗力を高める(不規則な生活は抵抗力を弱めます) 部屋の湿度を50～60%に保つ(ウイルスは低温、低湿を好み、湿度に弱いのです) 人ごみへの外出を控える。外出時にマスクをつける 帰宅時に手洗い・うがいを徹底する

に感染する力を持つ場合です。

1997(平成9)年以降、東南アジアを中心に発症者・死亡者が出ています。世界中で同時に大流行して、人命や社会経済活動に多大な被害をもたらすことが心配されています。

罹患(りかん)しないために一番必要なのは、やはり体力、抵抗力。予防法は、ワクチン以外はほぼインフルエンザと同じです。いざというときに自分や家族の身を守るよう、しっかりと対策しましょう。