

健康しシピ

インフルエンザ

インフルエンザは感染力が強く、主な症状としては、発熱、倦怠感、関節痛、筋肉痛、頭痛などがあります。毎年、主に12月～2月にかけて流行ります。

予防方法にワクチン接種があります。
また、毎日の基本的な予防法として、マスクの着用、手洗い、うがいがとても大切です。

ウイルスや細菌による感染症は1年を通して発症しますが、冬の季節は感染症のピークを迎える時期でもあります。

理由としては、冬は低湿度・低気温の環境の為、ウイルスや細菌にとって居心地がよく、長生きできる環境なことがあげられます。

また、空気が乾燥していると、くしゃみや咳の飛散度が上昇します。ウイルスや細菌が空气中に長時間滞在することで感染力が高まります。



インフルエンザ予防の基本

- **インフルエンザ流行の前に**
- インフルエンザワクチンの接種
(特に65歳以上の方、持病のある方など)
- **インフルエンザが流行したら**
- 人込みや繁華街への外出を控える
- 外出時にはマスクを着用する
- 室内では、加湿器などを使用して、適度な湿度を保つ(50～60%)
- 十分な休養、バランスの良い食事をとる
- うがい、手洗い
- (※) 咳エチケット

咳エチケット(※)

● マスクを着用する。

マスクは説明書をよく読んで、正しく着用しましょう。鼻からあごまで覆い、隙間がないようにします。

● 咳、くしゃみの際はティッシュ・ハンカチなどで口と鼻を覆う。

口と鼻を覆ったティッシュはすぐにごみ箱に捨てましょう。

● ティッシュ・ハンカチがない場合は、上着の内側や袖で覆う。

他の人から顔をそむけて1m以上離れましょう。手のひらで咳、くしゃみを受け止めた時はすぐ手を洗いましょう。

● 咳をしている人にマスクの着用を促す。

冬の脱水に注意

冬は空気が乾燥し、さらに室内で暖房器具を使用することで湿度が下がります。

乾燥した環境では、自覚がないまま皮膚や粘膜、呼吸から水分が失われる“不感蒸泄”が増えます。また、冬は汗をかいている自覚が少なく、夏に比べて水分補給が減りがちです。喉が渴いていなくてもこまめに水分補給を行いましょう。

脱水には、主に水分が喪失する“水分欠乏型”と、水分と電解質を失う“塩分欠乏型”があります。

ノロウイルスなどのウイルスから起こる下痢や嘔吐、インフルエンザの高熱による大量の発汗では“塩分欠乏型”の脱水を引き起こします。

“塩分欠乏型”の脱水の際、塩分を補わずに水だけを飲んでしまうと、体液中の電解質濃度が下がり(体液が薄くなった状態)、からだは濃度を戻そうと尿として水分を排出しようとしています。その結果かえって脱水が進行してしまいます。

この場合は、経口補水液などで水分と電解質(塩分)を補給するようにしましょう。