



寒さが一段と厳しい2月ですね。今回は12月～3月に流行するインフルエンザについて学んでいきましょう。

インフルエンザの症状とは

- ・インフルエンザの主な特徴は**38℃以上の発熱や頭痛、関節痛、筋肉痛などの全身症状**が突然現れることです。併せて、普通の風邪と同じように、のどの痛みや鼻汁、咳などの症状も見られます。
- ・お子様ではまれに急性脳症を、ご高齢の方や免疫力の低下している方では肺炎を伴うなど、重症になることがあります。

インフルエンザにかかったら、どのくらいの期間外出を控えるべきか

- ・インフルエンザにかかった患者さんは、インフルエンザの症状が出現する前から、インフルエンザの症状が出現したのち約7日間、インフルエンザウイルスを体外に排出しています。そのため、この期間は外出を控える必要があります。なお、**最も感染性の強い期間は、インフルエンザの症状を発症した初期の3日間**です。
- ・昨年の平成24年4月に改訂された学校保健安全法の中で、インフルエンザによる学校への出席停止の期間の基準が「インフルエンザの症状が出現した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日(幼児の場合は3日)を経過するまで」となりました。

インフルエンザの予防について

①流行前のワクチン接種

インフルエンザワクチンには、インフルエンザウイルスに感染後にインフルエンザを発病する可能性を低減させる効果と、インフルエンザにかかった場合に重症化するのを防ぐという2つの効果があります。

②マスク着用などの咳エチケット

インフルエンザの主な感染経路は、咳やくしゃみの際に口から飛散される小さな水滴による飛沫感染です。マスクは、感染者がする方が感染を抑える効果が高いと言われていますが、可能な限り皆がマスクをすることが感染対策としては効果的であると考えられます。

③外出後の手洗い、うがい(重要!!)

石けんを用いた流水による手洗いや、アルコール製剤による手指衛生は、体に付着したインフルエンザウイルスを物理的に除去するために有効な方法です。**手洗いは、インフルエンザに限らず、接触感染を感染経路とする感染症対策の基本であり、最も重要です。**また、うがいは水道水で十分です。

④適切な湿度の保持

空気が乾燥すると、のどの粘膜の防御機能が低下し、インフルエンザにかかりやすくなります。特に、乾燥しやすい室内では、加湿器などを使って適切な湿度(50～60%)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、特にご高齢の方や、基礎疾患のある方、妊婦、疲労気味、睡眠不足の方は、人混みや繁華街への外出を避けましょう。やむを得ない場合は、ある程度の飛沫などを防ぐことができる、市販の不織布(フシクフ)製マスクを着用しましょう。

⑥十分な休養とバランスの取れた栄養を摂取

体の抵抗力を高めるために、日ごろから心がけましょう。