

インフルエンザ予防のために

ホロニクスヘルスケア株式会社 産業医 衣笠 孝士

インフルエンザは発熱や体のだるさなどの症状が出ますが、安静にして十分な休養をとれば治る病気です。ただ、高齢者や持病がある人は重症化しやすく、子供もインフルエンザ脳症になる恐れがあるので注意が必要です。



■インフルエンザの流行時期

インフルエンザの一般的な流行のピークは2月を中心に1～3月です。インフルエンザのウイルスは、A型、B型、C型に大きく分類されます。このうち、大きな流行の原因となるのはA型とB型です。そのために1シーズンに何度も感染することがあり得るのです。もっとも有効な予防法は、予防接種を受けることです。



■効果的な予防接種の時期について

大人の場合は、ウイルスへの免疫ができるのは接種から2～3週間で、効果はその後4カ月ほど続きます。そのため、大人は流行が予想される1～2月に備えて、予防接種を11～12月に受けるのが良いでしょう。

予防接種に用いられるワクチンは、

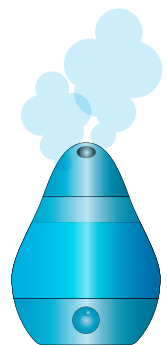
2015年/2016年冬シーズンからA型2種類 B型2種類となっております。



11月～12月

■予防接種・予防接種以外のインフルエンザ対策

インフルエンザの予防接種に関して、65歳未満の方は健康保険の適用外なので、そのための費用は医療機関によって異なります。予防接種以外の対策としては、外出時のマスク・こまめな手洗い・室内の湿度を50～60%に保つなどが効果的でしょう。



●効果的な手洗い方法

私たちは毎日、様々なものに触れています。それらに触れることにより、自分の手にもウイルスが付着している可能性があります。

ウイルスの体内侵入を防ぐため以下のことを心がけましょう

- ・外出先から帰宅時や調理の前後、食事前などこまめに手を洗う
- ・ウイルスは石けんに弱いので、次の正しい方法で石けんを使う

正しい手の洗い方

手洗いの前に

- ・爪は短く切っておきましょう
- ・時計や指輪は外しておきましょう



1 流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。

2 手の甲をのぼすようにこすります。

3 指先・爪の間を念入りにこすります。

4 指の間を洗います。

5 親指と手のひらをねじり洗います。

6 手首も忘れずに洗います。

石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

●咳エチケット

くしゃみや咳が出るときは、飛沫にウイルスを含んでいるかもしれませんので、次のような咳エチケットを心がけましょう。

マスクを着用する

くしゃみや咳が出ている間はマスクを着用し、使用後のマスクは放置せず、ごみ箱に捨てましょう。

マスクを着用していても、鼻の部分に隙間があったり、あごの部分が出ていたりしていると、効果がありません。鼻と口の両方を確実に覆い、正しい方法で着用しましょう。



正しいマスクの着用



出展：政府広報オンライン <https://www.gov-online.go.jp/useful/article/200909/6.html>