

ほほえみ

第 264 号
令和 2 年
10.1 発行



今回のテーマは、
「インフルエンザの予防と対策について」です。



インフルエンザの流行は、日本では毎年11月下旬頃にはじまり、翌年1~3月にピークとなり、4~5月に終息するのが一般的です。高齢の方や免疫力の低下している方では肺炎を伴う等、重症になることがあるため、予防と対策を行うことが大切になります。インフルエンザの感染経路は、飛まつ感染と接触感染があり、予防をするためにはこうした感染経路を立つことが重要となります。

正しい手洗い

石けん・流水による手洗いは、身体につい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。外出先から帰宅時や調理の前後、食事前などにこまめに手を洗いましょう。インフルエンザウイルスには、アルコール製剤による手指衛生も効果があります。

流行前のワクチン接種

インフルエンザワクチンを打つことで、発病の可能性を減らすことができ、また最も大きな効果として重症化を予防することが期待できます。

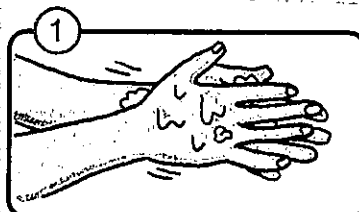
適度な湿度の保持

空気が乾燥すると、喉の粘膜の防御機能が低下します。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。

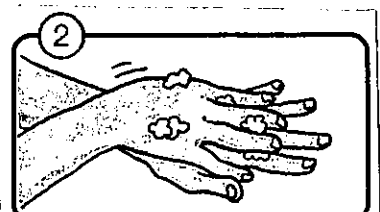
人混みや繁華街への外出を控える

インフルエンザが流行してきたら、特に高齢の方や基礎疾患のある方、妊婦、体調の悪い方は、人混みや繁華街への外出を控えましょう。

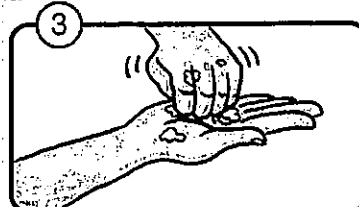
正しい手の洗い方



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。



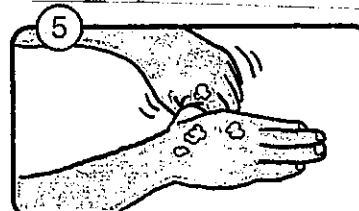
手の甲をのぼすようにこすります。



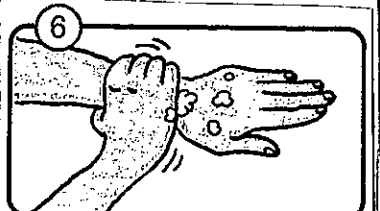
指先・爪の間を念入りにこすります。



指の間を洗います。



親指と手のひらをねじり洗いします。



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。

十分な休養とバランスのとれた栄養摂取

インフルエンザは免疫力が弱っていると、感染しやすくなり、感染したときに症状が重くなってしまうおそれがあります。ふだんから、十分な睡眠とバランスのよい食事を心がけ、免疫力を高めましょう。