

市民病院がらみ

インフルエンザの予防について

感染対策委員 松永 滝平

毎年、猛威をふるうインフルエンザ。風邪はほとんど重症化しないのに比べて、インフルエンザは抵抗力が弱い人に重症化しやすく、場合によっては死に至ることもあります。

今回はインフルエンザウイルスの基礎知識と予防対策をご紹介します。

インフルエンザウイルスとは

インフルエンザウイルス感染症（A型・B型）は毎年冬から春先（11月～3月）にかけて流行する風邪より重い感染症です。

インフルエンザウイルスに感染すると、1～5日間の潜伏期間（無症状期間）の後、高熱（38～40度）が出ることも多く、寒気や頭痛、筋肉痛、体がだるいなどの強い症状が現れます。

また、やや遅れてのどの痛み、せきやたん、鼻水など、風邪のような呼吸器症状もみられます。

熱は通常3～7日間ですぐ下がりますが、熱が下がっても体内にインフルエンザウイルスが残っている間は、他の人にうつります。そのため、早く症状が良くなっても、熱が下がってから2～3日間は安静にしましょう。

インフルエンザ合併症の怖さ

健康な成人であれば、発症してもほとんど自然に治ります。ただし、65歳以上の高齢者や乳幼児は重症化しやすく、合併症の可能性は健康な成人の数百倍ともいわれています。特に高齢者は肺炎を合併しやすく、インフルエンザによる死亡率が多い年齢層でもあります。

また、乳幼児が初めて感染したときも症状が重くなりがちです。近年、乳幼児を中心に多発

しているインフルエンザ脳症は、死亡や重い後遺症につながりやすい合併症として問題になっています。

どうやって感染するの

インフルエンザにかかった人がせき、くしゃみなどをする、インフルエンザウイルスを空気中に放出します。これを他の人が鼻や口から吸い込むことで感染します。また、インフルエンザウイルスに感染した人が触れたものにも注意が必要です。

インフルエンザワクチン

感染を防ぐために、インフルエンザが流行する前に予防接種を受けましょう。万一、感染しても症状が軽く済むことが多いからです（重症化を防ぐ目的でもあります）。しかし、ワクチンを接種したからといって、必ずインフルエンザを発症しないというわけではありません。

インフルエンザ対策

外出した後は石けんやハンドソープによる手洗い、うがい薬や水道水などでうがいをすることが一番の予防方法です。また、インフルエンザウイルスはアル

コール消毒が効果的です。ショッピングモールなどのお店の入口に設置してあるアルコール手指消毒剤も、外出先での予防対策の一つです。

また、せきエチケットを存じですか。せきをしている人がマスクを着用することで、他の人への感染を防ぎます。もしも、家族や職場、学校など、あなたの身の回りでせきをしている人を見かけたら、マスクの着用を勧めましょう。他の人へのマスクの着用が難しいのであれば、あなた自身がマスクを着用することもインフルエンザから身を守る方法の一つです。

しっかりとインフルエンザを予防し、寒い冬を乗り越えましょう。



年末年始のお知らせ

12月29日(火)から1月3日(日)まで休診となります。ただし、1月3日(日)は在宅医のため、内科のみ診療を行います。



【問合せ】小城市民病院 ☎ 73・2161 ホームページ・アドレス <http://www.city.ogi.lg.jp/hospital/>