お元気ですか？



インフルエンザ

毎年、秋から冬にかけては、インフルエンザの流行シーズンです。今年は、夏頃から流行期に入った地域もあり、早めの流行となっています。
高熱や関節の痛みなどを伴い、人によっては重症化するおそれもあります。流行を防ぐためには、原因となるウイルスを体内に侵入させないことや周囲にうつさないようにすることが重要です。インフルエンザの感染を広げないために、一人ひとりが 「かからない」「うつさない」対策を実践しましょう。

インフルエンザの恐ろしさ

インフルエンザは、インフルエンザウイルスが体内に入り込むことによって起こります。
インフルエンザのウイルスにはA型、B型、C型及びD型と呼ばれる4つの型があり、その年によって流行するウイルスが違います。これらのウイルスのうち、A型とB型の感染力はとても強く、日本では毎年約1千万人、およそ10人に1人が感染しています。
インフルエンザにかかっても、軽症で回復する人もいますが、中には、肺炎や脳症などを併発して重症化してしまう人もいます。

重症化する危険性が高い人

- 高齢者
- 幼児
- 妊娠中の女性
- 持病のある人

○ 喘息のある人
○ 慢性呼吸器疾患（COPD）のある人
○ 慢性心疾患のある人
○ 糖尿病など代謝性疾患のある人　など

インフルエンザの予防

1．正しい手洗い



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ため、正しい方法で石けんを使う。

2．流行前のワクチン接種

インフルエンザを発病した後、多くの人は1週間程度で回復しますが、中には肺炎や脳症等の重い合併症が現れ、重症化してしまう人もいます。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や、重症化を予防することが期待できます。
※ワクチンを打っていてもインフルエンザにかかる場合があります。



3．十分な休養とバランスのとれた栄養摂取

体の抵抗力を高めるために、十分な休養とバランスのとれた栄養摂取を日頃から心がけましょう。

4．適度な湿度を保つ

空気が乾燥すると、のど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%から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、特に高齢者や持病のある人、妊娠中の女性、体調の悪い人、睡眠不足の人は、人混みや繁華街への外出を控えましょう。

6．室内ではこまめに換気をする

一般家庭でも、建物に組み込まれている常時換気設備や台所・洗面所の換気扇により、室温を大きく変動させることなく換気を行うことができます。常時換気設備や換気扇を常時運転し、換気を確保しましょう。



11月

坂出市
愛育会