

ICT通信 11月号

インフルエンザ流行の時期となりました。一部の学校では9月初旬から学級閉鎖となるなど今年はかなり早期からの流行が見られているようです。そこで今回はインフルエンザと風邪の違いから、感染経路、予防についてお話したいと思います。

《風邪とインフルエンザの違い》

	インフルエンザ	風邪
症状	38℃以上の発熱	発熱
	全身症状（頭痛・関節痛・筋肉痛など）	局所症状（喉の痛み・咳・くしゃみ・鼻水など）
	局所症状（喉の痛み・咳・くしゃみ・鼻水など）	
	急激に発症 肺炎や脳症などを合併する場合があります	比較的ゆっくり発症

インフルエンザに感染しても軽症で回復する方もいますが、高齢者や乳幼児、妊婦、持病をお持ちの方は重症化する危険が高いため注意が必要です。高齢者や乳幼児は発熱していることに気づかないこともあるためこの季節は定期的に熱を測ってみるようにしましょう。

《感染経路》

飛沫感染と接触感染の2つがあります。

①**飛沫感染**は感染者が咳やくしゃみをしたときに飛び散る飛沫に含まれるウィルスが別の人の口や鼻などから入り込み感染することです。学校や職場、電車など多くの人が集まる場所で起こりやすいです。

②**接触感染**は感染した人がくしゃみや咳をしたときに手で押さえて、手にウィルスがついたままドアノブや手すりなどに触れ、ウィルスが付着します。そのドアノブや手すりを別の人が触り、ウィルスがその手に移りその手で口や鼻を触って感染することです。

《予防対策》

予防でまず大切なのが、鼻や口からウィルスを身体の中に侵入させないことです。そのためには手洗い・アルコールによる手指消毒・うがい・マスクの着用などが大切です。そして次に日ごろから健康管理を行い免疫力を高めておくことが大切です。免疫力を高めることで感染を起こしにくく、感染したとしても重症化を防ぐことができます。予防接種も、発症の可能性を減らし、重症化を防ぐ効果があります。

乾燥は喉の防御機能を低下させるため、加湿器などで適切な湿度を保つことや、人ごみへ外出避けることも大切です。

《かかってしまったら》

インフルエンザの症状がある場合には早めに医療機関を受診しましょう。

参考文献 政府広報オンライン