

ICT 通信 11 月

—インフルエンザ対策—



今年もだんだんと寒くなり、風邪やインフルエンザが流行しやすい時期になってまいりました。今回はインフルエンザについてお話ししたいと思います。

♡ インフルエンザとは

インフルエンザにかかってから 1～3 日後に症状が現れます。

悪寒を伴う高熱や全身倦怠感を初め、鼻汁や咳、咽頭痛、吐き気、嘔吐、下痢、頭痛、関節痛などの症状が現れることがあります。

風邪と違い全身に症状が現れるのがインフルエンザの特徴です。

症状や持続期間はウイルスの種類や人によってさまざまですが、7～10 日くらいで軽快します。

♡ インフルエンザにかからないようにするには

・インフルエンザワクチンの接種

接種するとインフルエンザに感染しても発病しにくく、重症化もしにくいです。

インフルエンザワクチンを接種してから抗体が出来るまで約 2 週間かかるので流行する前に接種するのも効果的です。

・人混みを避ける

体が弱っている時は人混みを避けた方が感染防止に繋がります。

・手洗いやマスクの着用

咳エチケットの実施が効果的です。

・湿度管理

空気が乾燥すると気道粘膜の防護機能が低下するためインフルエンザにかかりやすくなります。

加湿器などを使って湿度 50-60%を保つことも効果的です。

・健康管理

普段から十分な睡眠とバランスのよい食事を心がけ、免疫力を高めておきましょう。

♡ かかってしまった時はすぐに受診

抗インフルエンザ薬は発症後 48 時間を過ぎてからだと十分な効果が得られにくいです。身近な人でインフルエンザにかかっている人がいるなど、インフルエンザが疑われる場合は早めに受診をしましょう。そして熱が下がってもウイルスの感染力は残っているため熱が下がっても薬は最期まで内服し、すぐ出かけるのではなく発症後からは 5 日間程度は自宅でゆっくり休む事をおすすめします。

循環器疾患を持っている方はインフルエンザにかかることで重症化する危険が高いと言われています。周囲のインフルエンザ発生状況に気を付けるとともに、上記のような予防のための対策を行って行くことが大切です。まだまだ寒さは厳しさを増していきます。体調管理に気を付けて健康に過ごせるようにしましょう。