

しっかり予防!

インフルエンザ

毎年流行するインフルエンザ。でも今シーズンは、どうなるのだろうと心配されている方もいらっしゃるでしょう。COVID-19（新型コロナウイルス感染症）が流行するなか、今年はインフルエンザの予防がとても大切になります。健康に冬を過ごすために、ポイントを押さえてしっかり予防しましょう！



寒さと乾燥が身体の防御力を下げる

COVID-19 に対して、皆さんが日頃行っている予防法がいくつかあると思います。それらはインフルエンザ予防にも有効です。それらに加えて、インフルエンザウイルスが好む「寒さ」と「乾燥」への対策も大切になります。

普段、白血球などの免疫機構は、太い血管から毛細血管まで血液に運ばれることで、細菌やウイルスの侵入を防いでいます。

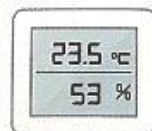
けれども気温が下がると、身体は内臓や脳などが必要とする熱（エネルギー）を確保しようと中心部へ熱を集めることを優先します。その結果、手や足の末端部は血行が悪くなって冷えやすくなります。これは免疫機能が全身に働きづらい状態といえ、身体を冷やさないことが重要です。

また、鼻やのどの粘膜の表面にあるじゅうたん状の線毛という組織は、ウイルスや細菌をからめとって体内に入り込まないように働いています。この組織は、適度に潤っていないと働きが低下してしまうため、こまめな水分補給が大切になります。

室内と、屋外・帰宅時の予防ポイント

<室内>

- ・部屋や寝室は暖かく。**20度以上**に。
- ・湿度は**50~60%**以上に保つ。



※デジタル表示の温湿度計は文字が見やすく便利。
電気店やホームセンターにあります。

- ・暖房は室内が乾燥しやすいので、加湿器などで、湿度を保つ。
- ・口呼吸の人は、寝ている間にのどが乾燥しやすい。苦しくなれば、おやすみマスクなどを利用して乾燥予防を。
- ・シャワーだけでなく、湯舟にも浸かり**身体を温める**習慣を。
- ・栄養のある食事、適度な運動、7時間以上の睡眠を。

<屋外・帰宅時>

- ・外出時はマスクを着ける。
※体質やその他の事情でマスクを着用できない方もいらっしゃるかもしれません。
- ・人の多いところに出かけない。
- ・出先で手すりやトイレなどを利用した後は、手指をアルコール除菌する。
- ・3つの首（首・手首・足首）を冷やさないようにする。
- ・**帰宅したら、手洗い**（石けんをつけて30秒程度まんべんなく）・**うがい**を必ずする。
- ・マスクは捨てるか、洗う。毎日同じものを使い続けない。



インフルエンザの予防ポイント

これらのポイントは、インフルエンザだけでなく、かぜや COVID-19 の予防にもなります。

まず今年の冬は、インフルエンザの予防接種を。もしインフルエンザにかかった時も、重症化を予防できるので、特に、基礎疾患のある方、高齢者の方は予防接種を受けてください。

それから、マスクをしていない時に咳やくしゃみがでそうになったら、腕で口元を覆う「咳エチケット」で他人への思いやりも忘れないようにしましょう。

インフルエンザについて

インフルエンザは、かぜより重い症状がでることが特徴です。発症したら、水分・栄養・休養を充分取ることが大切です。

【潜伏期間】

1～3日程度

【症状】

発症すると、38度以上の高熱の後、筋肉痛、倦怠感、頭痛、咳などの全身症状がでます。

※高齢の方は、熱が上がらないこともあります。また、インフルエンザB型は、必ずしも高熱がでない場合があります。

【診断】






発症後、48時間以内に医療機関を受診し、検査キットで15分程度で感染の有無がわかります。

【治療】

インフルエンザの薬と、その他の症状を緩和する薬が処方されます。

【家での過ごし方】

薬を服用し、熱で脱水症にならないようこまめに水分補給しながら、安静に過ごしてください。他の人にうつさないよう学校や職場は医師と相談して数日お休みしましょう。

インフルエンザの薬		
名前	用法用量	この薬について
タミフル (カプセル) 	1日2回 1カプセルを 5日間服用	2018年に10代への使用制限はなくなりましたが、処方の際は、注意事項の説明があります。
リレンザ (吸入剤) 	1日2回 5日間吸入 する※	吸入薬の利点は、気管支や肺に直接作用するため、副作用の心配も少ないところです。ただし、使い方に慣れていないと正しい用量が吸えないこともあります。
イナビル (吸入剤) 	1回(定められた容量を) 吸入するのみ※	1回のみでよいので、服用のし忘れが起こりません。院内や薬局で説明を受けながら吸入ができます。
ラピアクタ (点滴) 	1回30分程度	錠剤を飲んだり、吸入するのが困難な方に用いられます。
ゾフルーザ (錠剤) 	1回服用するのみ	錠剤を1回のみ服用します。2018年に認可された新しいタイプのインフルエンザの薬です。 ※12歳未満の小児への投与は推奨されていません。

※年齢や体格によって用量が異なります。

インフルエンザかもしれないと思ったら

今年はずっと違う冬になるかもしれません。COVID-19（新型コロナウイルス感染症）の動向がまだ予測がつかないからです。

もし発熱したり、かぜのような症状があつて受診を考えた場合は、まず医療機関に電話をしてください。詳しく症状などをお伺いさせていただきます。

今冬を元気に過ごすために、是非、しっかり用心・しっかり予防を心がけていただければと思います。