

いぎいぎ！ヘルシーライフ

インフルエンザに 負けない冬へ！

寒さが本格派する冬場は、体の免疫力が低下しがち。そのせいか、風邪をはじめとする病気にもかかりやすくなります。なかでも、症状が重症化しやすいのがインフルエンザです。のどの痛みや鼻水などを伴う風邪と同じく「風邪症候群」のひとつですが、いわゆる普通の風邪（普通感冒）と違い、高熱や全身症状が出やすいのも特徴です。

また、強い伝染性をもっています。咳やくしゃみを通して広がっていくので、しっかり予防することが大切です。インフルエンザにかかった場合は、家族をはじめまわりの人にうつさないように、咳エチケットには特に注意しておきましょう。



風邪とインフルエンザは
症状に違いがあります！

「ひどい風邪かな？」と思っていたら、実はインフルエンザにかかっていたということもよくあることです。感染性の強い病気だけに、なるべく早めに病状を把握しておきたいもの。風邪との違いをいくつか知っておくとよいでしょう。



まず、前触れがなく突然発症し、急に38度を超える高熱が出たような場合は、インフルエンザの疑いがあります。また、それと同時に倦怠感や筋肉痛などを全身に感じることもあります。こうした症状を感じたら、かかりつけ医へなるべく早く診てもらいましょう。その時はマスク着用を忘れず。インフルエンザ感染の検査は外来ですぐにできます。結果は10分以内に分かります。

冬の暮らしの中で実践したい！

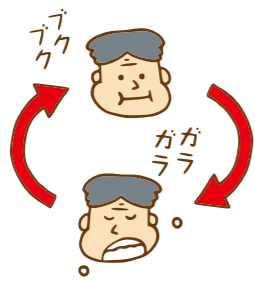
気軽にできるインフルエンザ予防

手洗い・うがいを励行しましょう！

汚れているように見えなくても、手にはいろいろな菌がついています。また、のどはウイルスの侵入経路。外から戻ったら、ほこりや埃、そしてウイルスを洗い流すためにも必ずうがいをしましょう。

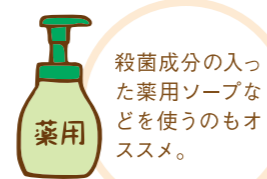
●うがいのコツは「ブクブクとガラガラ」

うがい液をつくったら、まずは口にふくんでブクブクと口の中をゆすぎましょう。一旦、水を吐き出して、次の一杯では上を向いてのどの辺りに水を溜めて、ガラガラと音が出るようにします。これを2～3回繰り返すと万全です。



●手洗いのコツは「アワアワで細かく」

はじめに簡単に水洗いした後に、石けんやハンドソープの泡をよくたたえます。手のひらや甲だけでなく、指の間や手首まで泡を使って洗い残さないようにしましょう。最後に、しっかり泡を流します。



殺菌成分の入った薬用ソープなどを使うのもオススメ。

インフルエンザの季節はいつもよりきれいに手を洗きましょう。

マスクは感染と飛沫の予防に

マスクは、かかる前とかかった後、2つの場合で予防効果があります。もしも、インフルエンザにかかった場合、咳をすればそのウイルスは1.5メートル程飛び散ります。感染を広げないためにもマスクを着用しましょう。また、ウイルスが飛んできた時にも、気道に入らなければ大丈夫。マスクできちんとガードしておきましょう。

●マスクの上手な使い方

【立体型】



鼻の曲線に合わせて曲げて使う

【ブリーツ型】



額まで覆うように伸ばして使う

体を冷やさないための工夫を

冷えは、体の免疫力を弱めてしまうため、冷えのある体にはウイルスが侵入しやすくなります。冬場は、体を冷やさない工夫がとても大切です。

●3つの首をしっかりガード

首、手首、そして足首。この3つの首は、体の冷えに大きく関係しています。お出かけの際は、首にはマフラーやスカーフ、手首まで覆えるような手袋、そして足首はブーツやレッグウォーマーで冷えないようにしましょう。



もしも、家族がインフルエンザにかかったら...

感染を防ぐために、咳などをする場合、1.5メートル以上の距離をとっておくと安全でしょう。部屋の温度や湿度を高くしておく、ウイルスも弱まります。家の中でもマスクを着用し、手洗いやうがいも頻繁に行いましょう。

アクティブシニアのための健康指南

いきいき！ヘルシーライフ

なぜとインフルエンザの違い

	インフルエンザ	かぜ(普通感冒)
発熱	急激	緩徐
悪寒	強い	弱い
優勢症状	全身症状	上気道症状
発熱	高い(しばしば39~40℃)	ないかあっても37℃
腰痛・関節痛・筋痛など	強い	なし
重病感	あり	なし
鼻・喉頭炎	全身症状に後続する	先行する・顕著
経過	一般的に短い	短いが長引くことあり
合併症	気管支炎・肺炎	少ない・中耳炎・副鼻腔炎
発生状況	流行性	散発性

加地正郎:臨床と研究 79:2049, 2002一部省略

感染したら何より安静が一番。

一旦、感染してしまったら、体の回復を守り、他の人への感染を防ぐために、しばらくは自宅での安静が必要ですが、解熱後2日でも、体内には50%近くのウイルスが存在すると言われています。熱が下がったからといって、急な外出は避けましょう。高齢者や乳幼児がかかるとう重症化

しやすいインフルエンザ。時には肺炎などの合併症をおこして、命に関わる問題を引き起こすこともあります。そのためにも大切なのが、病気にかからないための普段からの予防です。

ワクチン接種でシーズンに備えましょう。

インフルエンザウイルスは、低温で乾燥した環境を好みます。そのため、気温が下がる冬に流行するのです。この季節からはじまるのが、集団免疫予防の考えに基づくワクチン接種です。ワクチンを接種しておくことによって、インフルエンザは20%程度の発症率に下がるといふ結果も出されています。また、もしも発症した場合も、ワクチン接種しておけば症状が軽くなることもあるようです。



ワクチン接種とは、つまり、体の中にウイルスを排除する働きをもった抗体物質をつくりだすわけです。体の中に抗体ができて予防効果を発揮するまで

教えていただきました！

デイジークリニック
武元 良整 院長



〔グランガーデン鹿児島
協力医療機関医師〕

冬を健康に乗り切るためにも、まずは体力が肝心。栄養バランスのある食事を心がけ、十分な睡眠を取りましょう。最近では、漢方薬での予防などもあるので、早めにご相談ください。

は、通常2週間ほどかかります。そのため、主な病院では本格的な流行が始まる12月よりも1ヶ月前くらいから接種をスタートしています。早めの予防を心がけましょう。こうしたワクチン接種以外にも、普段の生活の中で、いろいろな予防対策があります。次のページで、具体的なことを紹介していきます。