

朝礼用原稿

11月号



愛鉄連健康保険組合から、「健康ニュース」のご案内です。

◇◆インフルエンザの感染を防ぐポイント◆◇

例年11月～12月頃からインフルエンザの流行シーズンが始まります。感染を防ぐためには、一人ひとりが「かからない」「うつさない」対策を実践することが重要です。

■インフルエンザと普通のかぜはどう違うの？■

普通のかぜの多くは、のどの痛み、鼻汁、くしゃみや咳などの症状が中心で、全身症状はあまり見られません。発熱もインフルエンザほど高くなく、重症化することはありません。一方、インフルエンザは38℃以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛、全身倦怠感などの症状が比較的急速に表れるのが特徴です。併せて普通のかぜと同じように、のどの痛み・鼻汁・咳などの症状も見られます。

■インフルエンザにかからないためにはどうすればよい？■

①流行前のワクチン接種

インフルエンザワクチンはウイルス感染後に発症する可能性を低減させる効果と発症した場合の重症化予防に有効です。

②飛沫感染対策としての咳エチケット

インフルエンザの主な感染経路は咳やくしゃみの際に口から発生される小さな水滴（飛沫）による飛沫感染です。したがって、他人の飛沫を浴びないようにすればインフルエンザに感染する機会は大きく減少します。飛沫感染対策でマスクは重要です。また、周囲の人に感染させない咳エチケットも徹底しましょう。

③外出後の手洗い等

手洗いは手指など体についたインフルエンザウイルスを物理的に除去するのに有効です。外出先から帰宅時や調理の前後、食事前などこまめに手を洗いましょう。また、インフルエンザウイルスはアルコールによる消毒でも効果が高いので、アルコール製材による手指消毒も効果的です。

④適度な湿度の管理

空気が乾燥すると、気道粘膜の防御機能が低下し、インフルエンザにかかりやすくなります。特に乾燥しやすい室内では加湿器などを使って適切な湿度（50～60%）を保つことも効果的です。

⑤十分な休養とバランスのとれた栄養摂取

インフルエンザ予防にはバランスよく栄養を摂取することが重要ですが、特にビタミンDがウイルスを撃退するのに役立つと言われています。ビタミンDが豊富に含まれる魚類やキノコ類を食べましょう。

⑥人混みや繁華街への外出を避ける

やむを得ず外出をして、人混みに入る可能性がある場合には、ガーゼマスクよりも細かい粒子を防ぐことができる不織布製の使い捨てマスクを着用しましょう。

◇◆「インフルエンザ予防キャンペーン」のご案内◇◆

インフルエンザは感染力が強く、流行が始まると短期間に感染が拡大します。今年も「インフルエンザ予防キャンペーン」の一環としてインフルエンザ予防接種の補助や11月に家庭用常備薬の有償斡旋等行います。詳しい事業内容、申し込み方法等の詳細につきましては、先に送付された案内や愛鉄連健康保険組合ホームページをご覧ください。