

T-P-E-C健康ニュース

発行：ティーベック株式会社

今月のテーマ 『早くも流行！ インフルエンザから身を守るには』

国立感染症研究所は12月5日、「インフルエンザが全国的な流行期に入った」と発表しました。インフルエンザの流行期入りの発表は、2013年は12月27日でしたが、2014年はこれよりも3週間早く、過去10年でも2番目の早さとなりました。

さらにその後の発表で、12月1日～7日の1週間で患者数は6万人増え、推計で16万人を突破。流行は今後さらに拡大し、来年1月～2月にピークを迎えるとみられています。流行入りが早いと流行の規模が大きくなるおそれもあるため、厚生労働省は「早めのワクチン接種、手洗いやせきエチケットなどの対策の徹底を」と呼びかけています。

突然の高熱、重い全身症状は「インフルエンザ」の可能性

インフルエンザの主な症状は、せき、のどの痛み、発熱など、一見するとふうのかぜと変わりませんが、発症と同時に急激に高熱が出ることに大きな違いがあります。前ぶれもなく突然38度以上の発熱があった場合は、インフルエンザを疑ってみる必要があります。発症後はかぜと同様な症状に加え、頭痛、倦怠感、筋肉痛、関節痛などの重い症状が全身に出て、強い感染力をもちます。

さらに気管支炎や肺炎などを併発しやすく、乳幼児では脳炎など重症化する可能性もあることが特徴です。免疫力や体力の弱い高齢者や小さな子ども、呼吸器や心臓など慢性の病気をもつ人は重症化することが多く、最悪の場合死に至るリスクもあるので、十分な注意が必要です。

<重症化する危険が高い人>

- ・高齢者・乳幼児・妊娠中の女性
- ・持病のある方（喘息、COPDなどの慢性呼吸器疾患、慢性心疾患、糖尿病など代謝性疾患）

流行は12月～3月。かからない！うつさない！

インフルエンザのウイルスは、気温が低く空気が乾燥した環境で増殖し長く生存できるため、日本では冬場の12月から3月にかけて流行します。感染力は発症の1日前から強まり、発症して24時間～48時間が最も高く、その後は低下するものの5日～10日間は持続します。

インフルエンザの予防でまず大切なことは、感染ルートを知ってウイルスを寄せつけない習慣を身につけること。ウイルスの感染経路は主に以下の2つのルートがあります。

【飛沫感染】 感染した人のせきやくしゃみとともに放出された、ウイルスが含まれる飛沫（しぶき）を直接吸い込むことによる感染

【接触感染】 ウイルスが付着したものを触った手で、目や鼻、口などに触れることによる感染

他人にうつさないために「せきエチケット」を忘れずに

マスクをせずにせき、くしゃみをするとウイルスが2~3m飛ぶといわれています。厚生労働省はインフルエンザの感染予防と流行拡大を防ぐために「せきエチケット」を提唱しています。

1. せき、くしゃみが出たら、他の人にうつさないようにマスクを着用しましょう。

マスクがない場合はティッシュなどで口と鼻をおおい、顔を他の人には向けずに、できれば1m以上離れましょう。

2. 鼻汁・たんなどを含んだティッシュはフタ付きのごみ箱に捨てましょう。

3. せき・くしゃみをおさえた手、鼻をかんだ手はただちに洗いましょう。

4. せきをしている人にマスクの着用をお願いしましょう。

いますぐ始めたいインフルエンザの予防と対策

●重症化や合併症を防ぐワクチン接種

予防接種（ワクチン）は、インフルエンザが発症する可能性を減らし、もし発症しても重い症状になるのを防ぐ効果があります。ワクチンの効果が現れるのは接種してから2週間ほどかかりますので、重症化しやすい人は、医師と相談してなるべく早めに予防接種を受けることをお勧めします。

●正しい手洗い・こまめなうがい

外出先からの帰宅時や調理の前後、食事前などに薬用せっけんなどでこまめに手を洗い、ウイルスを洗い流しましょう。また、1日に数回うがいをすることは、のどに付着したウイルスを洗い流すだけでなく、乾燥を防ぎ、抵抗力を高めます。

●日ごろから健康管理を

免疫力が弱っているとインフルエンザに感染しやすくなり、また、感染したときに症状が重くなってしまのおそれがあります。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。

●適度な湿度を保つ

空気が乾燥すると、鼻やのどの粘膜の防御機能が低下し、ウイルスが増殖しやすくなります。暖房などで乾燥しやすい室内では加湿器などを使い、適切な湿度（50~60%）を保つようにしましょう。

●人込みや繁華街への外出を控える

インフルエンザが流行してきたら、なるべく人ごみや繁華街への外出を控えましょう。

「インフルエンザかな？」と思ったら、早めに医療機関へ

もし、急に38度以上の熱が出て、せきやのどの痛み、全身の倦怠感を伴うなどインフルエンザが疑われる症状が出た場合には、早めに医療機関を受診しましょう。初期症状の段階に効く抗ウイルス薬がありますので、感染して2日以内であれば重症化しない可能性が高まります。



寒さが本番となるこれからの時期は、免疫力が弱まるとインフルエンザに感染しやすくなります。例年より早くインフルエンザが流行している今冬は特に万全の態勢が求められます。暴飲暴食、不摂生などで無理をせず、ウイルスから身を守って元気に流行期を乗り切りましょう。

<参考資料>

『インフルエンザの基礎知識』『平成26年度 今冬のインフルエンザ総合対策について』（厚生労働省）

『インフルエンザを完全ガード』（制作／社会保険研究所）ほか