



## インフルエンザについて～その②～

### インフルエンザにかかってしまったら：

インフルエンザ流行の時期になり、職場や家庭などにインフルエンザにかかってしまった人がでてきた場合、具体的にどのようなことをすれば、感染のリスクを減らすことが出来るのでしょうか。

まず予防のすべての基本になるのがワクチンの接種です。

ワクチンを接種することにより、一般健康成人の場合、発症のリスクを約6割～9割減少させることができます。また、高齢者の場合ですと発症のリスクを約4割、肺炎を発症するリスクを約6割、死亡のリスクは約8割も減少させることができます。

特に糖尿病や腎臓、肺、心臓に慢性疾患を持っている方、高齢者の方などにとっては、インフルエンザの発症が肺炎等の合併につながり重症化する危険性も高いので、大変な意義があります。従って、こういった方々にはなるべく早めに接種して頂くことをお勧めします（もちろんすべての人にやって頂くのが理想です）。

次に重要なのが、周囲の環境を整えることです。

インフルエンザは乾燥した空間を好みます。また部屋の乾燥によりヒトの口腔粘膜、鼻腔粘膜が荒れた状態になり、インフルエンザが侵入しやすくなってしまう。従って、定期的に部屋の換気をしっかりと行い、加湿器などで十分な湿度を保つことが重要になってきます。

そして最後に個人個人で行う予防法についてお話しします。

### ① 手洗い

手洗いはインフルエンザのみならず、すべての感染症を予防するうえで基本中の基本となります。ご自宅で手を洗う時に必要なものは流れるきれいな水（水道水）、石鹸、手を拭くための清潔なタオルです。隅から隅まで、丁寧に両手を使い、ゴシゴシとこすり合わせましょう。指と指の間、爪を含めた指先などについては疎かになりがちなので注意が必要です。もし石鹸などが周りにない場合や、石鹸による手荒れが気になるとい方は、石鹸を使うよりも多少は効果が落ちますが、流水だけでも、丁寧に洗うことによりかなり近い効果が期待できます。



### ② マスク

先に述べたとおりインフルエンザウイルスは飛沫感染です。マスクを

することにより飛沫の吸入を抑制することが出来ます。また、口腔、鼻粘膜の乾燥を抑える働きもあります。またこれら以外にも、感染したヒトが装着することにより、咳などに伴う飛沫の飛び出しを抑える効果があります。

### ③ うがい

いわゆる、ぶくぶくうがいではなく、顔を上に向けてガラガラうがいのことです。咽頭部のウイルスを洗い流す、湿り気を与えるなどの効果があります。また感染者がうがいをするにより、咽頭部のウイルス量を減らし、咳などに伴うウイルス排出量を減らす効果が期待できます。

新年を迎え、これから厳しい寒さが続きますが、インフルエンザなんかには負けず、皆で元気に春を迎えられることを祈りながら、この説明を終わりたいと思います。

