

元気に な～れ

320

インフルエンザから 身を守るために

今月は 保健師 大橋 朗です

今年も残すところあと1ヶ月となり、どんどん寒くなってきました。

暖房の入った室内から外に出ると身体の芯まで冷えてしまいます。みなさんの体調はいかがですか？

例年12月から3月は、インフルエンザが流行する時期です。流行前のワクチン接種は効果があり、高齢者については約45%の発病を低減し、約80%の死亡を阻止することができるといわれています。

しかし、ワクチンだけに頼るのではなく、予防行動によりインフルエンザから自分や家族の身を守ることも大切です。

今回は、厚生労働省がインフルエンザを予防するために有効な方法として挙げているものを紹介します。

①咳エチケット

●咳エチケットの大切なポイントは3つあります。

①咳やくしゃみを他の人に向けて発しない



咳は手で押さえて！

②手のひらで咳やくしゃみを受け止めた時はすぐに手を洗う



人から離れる！

③咳やくしゃみが出る時はできるだけマスクをする

インフルエンザは、咳やくしゃみにより口から出ている小さな水滴（飛沫）により感染します。これを飛沫感染といいます。

そのため、その水滴を浴びないようにすればインフルエンザから身を守れるという訳です。

しかし、家族や友人と接する中でそれを防ぐのはとても難しいですね。

なので、**咳エチケットはとても重要**です。

②外出後の手洗い

やはり、手洗いは大切です。流水と石鹸による手洗いはインフルエンザだけではなく、感染症を予防する基本となります。

また、手洗いの後は、アルコールによる消毒の効果が高くなります。そのため、手洗いとアルコール消毒を一緒にできれば、さらに効果的です。



こまめな
手洗いで予防！

③適度な湿度を保つ



部屋の湿度が
大事！

暖房を入れると、湿度は下がりがちです。空気の乾燥は、のどの防御機能を低下させ、インフルエンザにかかりやすくなります。

加湿器の使用や洗濯物を干す位置などを工夫して適切な湿度（50～60%）を保ちましょう。

④人混みへの外出を控える

インフルエンザが流行してきたら、特に高齢者の方や基礎疾患のある方、妊婦、疲労気味、睡眠不足の方は、人混みへの外出を控えましょう。

しかし、どうしても外出しないといけない時は、不織布（ふしょくふ）製マスクを着用することは一つの防御策です。

不織布製マスクとは、繊維や糸を織ったりせず、熱や化学的な作用によって接着させて布にしたマスクのことをいいます。

マスクの袋にも書いているので、買うときには注意してみてください。



マスクでウィルス
から身を守ろう！

インフルエンザを予防して、元気に冬を乗り越えましょう!!