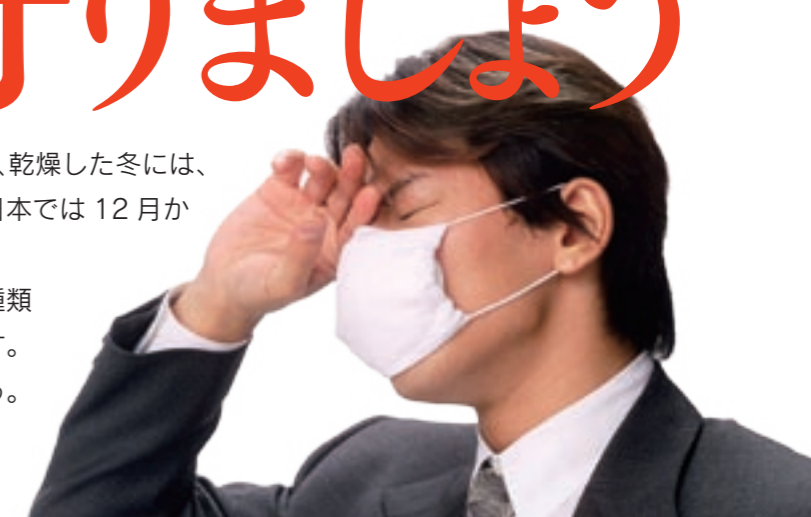


# インフルエンザから “身”を守りましょう



問い合わせ先 健康推進課健康推進係

インフルエンザのシーズン到来です。気温が低く、乾燥した冬には、空気中に漂っているウイルスが長生きするため、日本では12月から3月に流行します。

インフルエンザは、普通のかぜとはウイルスの種類が異なり、感染力が強く、重症化しやすい病気です。日ごろから健康管理に注意し予防を心がけましょう。今回は、インフルエンザについての予防法などを紹介します。

## 流行の時期

日本では、12月下旬から3月上旬に流行します。ウイルスは低温、低湿を好み、乾燥しているところ、ウイルスが空気中に長く漂っています。

また、寒くて乾燥した空気は、のどや鼻の粘膜の防御機能を低下させてしまいます。さらに、年末年始で人の移動が多くなることや不規則な生活になりやすいことも要因の一つです。

## 症状の経過

インフルエンザウイルスに感染後、1〜3日間の潜伏期間を経て、突然38〜40度の高熱が出て発病します。それと同時に、悪寒、頭痛、背中や四肢の筋肉痛、関節痛、全身倦怠感などの全身症状が現れます。これに続いて、鼻水、のどの痛みや胸の痛みなどの症状も現れます。発熱は通常3〜7日間続きます。また、気管支炎や肺炎などを併発したり、脳炎や脳症など重症化することもあります。これらの合併症はインフルエンザによる死亡の大きな原因にもなっています。

## インフルエンザと通常のかぜとの違い

	通常のかぜ	インフルエンザ
感染力	感染力は弱く徐々に増える	感染力が強く、ウイルスが気管の粘膜で急激に増加する。
主な症状	<ul style="list-style-type: none"> <li>のどの痛み</li> <li>鼻がムズムズする</li> <li>水のような鼻水</li> <li>くしゃみや咳、腰痛</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>38度以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛などの全身症状</li> <li>鼻水、のどや胸の痛み</li> <li>下痢や腹痛</li> </ul>
流行	徐々に感染が広がっていく	短期間に膨大な数の人に感染する
死亡率	ほとんど変化なし	65歳以上の高齢者の死亡率が普段より高くなる
合併症	重症化することは少ない	肺炎、気管支炎、脳炎、インフルエンザ脳症

「意識がはっきりせずウトウトしている」「けいれんを起す」などの症状がみられる場合は脳炎や脳症が疑われます。この場合はすぐに医療機関を受診してください。

健康な成人であれば一週間ほどで治っていきますが、インフルエンザウイルスは熱が下がっても体内には残っているため、他人にうつす恐れがあります。流行を最小限に抑えるために、熱が下がっても2〜3日安静にしておくことが大切です。

## 治療

通常のかぜより症状が激しいインフルエンザといえども、十分な体力と免疫力があれば自然に治ることもあります。

しかし、流行時期に高熱(38〜40度)や頭痛、筋肉痛、のどの痛みなどがある場合は、早いうち(48時間以内)に医療機関を受診し、主治医の指示に従ってください。

また、早めに治療することは、自分の身体を守るためだけでなく、周りの人にインフルエンザをうつさないという意味でも重要なことです。

## 予 防 法



インフルエンザの予防は、流行前に予防接種を受けることが効果的ですが、その他に日常生活で健康管理に注意することも大切です。実践してみましょう。

### 〈予防接種〉

インフルエンザの予防接種を受けたら、絶対にインフルエンザにかからないというわけではありません。

インフルエンザの発病阻止率は、成人の場合で70〜90%ぐらい、小児の場合は、それよりさらに低くなります。しかし、予防接種をしておくことで、病気にかかりにくくしたり、かかっても重くならないようにすることができます。

流行の時期に間に合うように、**12月中旬までには予防接種を済ませましょう。**

※菊池市のインフルエンザ予防接種方法は、広報きくち10月号18ページ、または菊池市ホームページ、健康カレンダーなどでご確認ください。

### ●室内の湿度を保つ



インフルエンザウイルスは、乾燥した状態で活発に活動します。インフルエンザウイルスの活動を抑えるためにも、加湿器などを使って部屋の湿度(50〜60%)を保ち、定期的に室内の換気も忘れずに行いましょう。

### ●流行期には人ごみを避ける

外出時はなるべくマスクをつけるようにしましょう。マスクを着用することによって、他人からの感染を防ぎ、また、他人に感染させることも防ぐ効果もあります。



### ●栄養と休養

体力が低下していると、インフルエンザウイルスに感染しやすくなります。バランスの取れた食事、十分な睡眠、規則正しい生活が基本です。

### 〈日常生活での注意〉

#### ●外出後の手洗いとうがい

のどや手・指などに着いたウイルスを除去するために有効です。また、うがいはのどの乾燥を防ぎます。



新型インフルエンザに関する記事が、本紙22ページにあります。

## 歯ッピーキッズ 3歳児健診時「むし歯なし」の子

10月22日(水)に旭志会場で、10月24日(金)に菊池会場で、10月29日(水)に泗水会場で、それぞれ3歳児健診がありました。歯科検診の結果、むし歯がなかった子どもさんをご紹介します。(敬称略)



**泗水会場**  
 藤本唯桜 (◎田吹)  
 松岡咲樹 (◎田吹)  
 高来 萌 (◎糠泉)  
 永田咲希 (◎南住吉)

**旭志会場**  
 芹川美桜 (◎片川瀬)  
 青木 尊 (◎川下)  
 安武香乃 (◎伊萩)

**菊池会場**  
 本山快征 (◎小原)  
 山部末莉 (◎片川瀬)

梅田怜明 (◎中町)  
 紫垣輝史 (◎立石)  
 出口大輝 (◎北宮)  
 中野大雅 (◎上赤星)  
 野口歩華 (◎上西寺)

水上滉貴 (◎大琳寺)  
 水上万愛 (◎大琳寺)  
 宮崎結和 (◎袈袋尾)  
 渡邊陽仁 (◎築地)  
 中村麗菜 (◎東原)

### ●おわびと訂正

11月号の「歯ッピーキッズ」の一部に誤りがありました。おわびして訂正します。(敬称略)

泗水会場 誤(×) 緒方実優 (◎桜山四)

↓  
 正(○) 緒方実憂 (◎桜山四)