

# インフルエンザの予防方法

インフルエンザは冬場に流行します。それは、「インフルエンザが空気感染すること」、「冬場は空気が乾燥すること」、「寒くて乾燥した空気は気道粘膜の抵抗力を弱めること」など、全ての面でインフルエンザウイルスにとって好条件が整っているからです。

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で、その他に日常生活で気をつけることもあるので実践してみてください。

## 〈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。成人の場合、インフルエンザの発病阻止率は70～90%ぐらい、小児の場合はさらに低くなります。

しかし、予防接種を受けておくことで、病気にかかりにくくなったり、かかっても重くならないよ

うにすることができます。

※菊池市のインフルエンザ予防接種方法は、菊池市ホームページ (<http://www.city.kikuchi.kumamoto.jp>)、広報きくち 11月号 22ページ、健康カレンダーなどをご確認ください。

## 〈日常生活での注意〉

### ●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、他人に感染させることも防ぐ効果があります。

### ●外出後は、うがい・手洗い・顔を洗う

ウイルスは口の中や手だけではなく、顔をなど全身に付きます。うがいや手洗いの他にも、顔を洗うことも効果的です。



### ●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を保ちましょう。その際、定期的に室内の換気も必ず行なってください。

### ●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。バランスのとれた食事、十分な睡眠、そしてあまり厚着をしないように心がけてください。



# 歯ッピーキッズ

## 3歳児健診時「むし歯なし」の子



10月24日(水)に旭志会場で、10月26日(金)に菊池会場で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)

- |                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                       |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>旭志会場</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>岡島沙莉 (旭) 小原</li> <li>水上真菜 (旭) 姫井</li> <li>満田佳紀 (旭) 高永</li> <li>田中 瞳 (旭) 伊坂</li> </ul> | <p><b>菊池会場</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>増永涼太 (菊) 築地</li> <li>富田陽菜 (菊) 迎町</li> <li>石本そら (菊) 雪野</li> <li>甲斐瑞季 (菊) 栄町</li> <li>坂本京佳 (菊) 大琳寺</li> </ul> |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

むし歯予防のためには、家族ぐるみで取り組むことがとても重要です。これからも「甘いものを控えること」、「歯みがきをすること」、「歯を強くすること」、「定期健診を受けること」を心がけ、むし歯ゼロで頑張りましょう。今回むし歯があったお子さんは、なるべく早く歯科医院を受診しましょう。

## 治療

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、通常のかぜより症状が激しいとしても自然に治ります。しかし、流行時期に38～40度の高熱や頭痛、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て主治医の指示に従ってください。



く、周りの人にインフルエンザをつつさないという意味でも重要なことです。

# 冬に多い病気

# 「インフルエンザ」



日本ではインフルエンザは12月から3月に流行します。これは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からです。

気温がぐっと下がり空気が乾燥し、冬も本番です。この冬を健康に乗り切るために、日ごろからバランスの取れた食生活、十分な睡眠、適度な運動など、規則正しい生活をこころがけて、風邪に負けない体におきましょう。

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。

## 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。

突然の高熱... インフルエンザとのかぜ(普通感冒)とは原因となるウイルスの種類が異なります。通常のかぜ(普通感冒)は、のどや鼻に症状が現れるのに対してインフルエンザは急に高熱が出るのが特徴です。また、通常のかぜのウイルスの感染様式は、特に手から手による接触感染の頻度が高いといわれますが、インフルエンザウイルスは患者のくしゃみや咳、痰などで吐き出される微粒子(飛沫)を介して感染する「飛沫感染」が中心です。よってインフルエンザの予防には、マスクを着けたり、うがいや手洗いが効果的です。

## 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</li> <li>• 腰痛</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 38度以上の発熱</li> <li>• 頭痛、関節痛、筋肉痛などの全身症状</li> <li>• 鼻水</li> <li>• のどや胸の痛み、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

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も、一週間は安静にしておくことが大切です。

**高齢者や乳幼児は特に注意が必要**

高齢者や乳幼児、呼吸器系や心臓に持病を抱えている人は、肺炎や脳炎、脳症になることがあります。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。

乳幼児がインフルエンザにかかった場合、脳炎や脳症を併発すると「水分を取った後すぐ吐



いてしまったて元気がない」、「意識がはっきりせず、うつろしている」、「けいれんを起こす」などの症状がみられます。

この場合はすぐに医療機関を受診してください。また、熱が高いからといって自己判断で市販の解熱剤を服用させるのも控えましょう。市販の一部の解熱剤では脳炎などを引き起こしやすいといわれています。