

# インフルエンザ対策 うつらない うつさない

監修●国立病院機構東京病院  
外来診療部長 永井英明

インフルエンザの感染力は非常に強く、毎年10人に1人が感染しています。また、カゼに比べて症状が激しく、重症化しやすいので、しっかり予防する必要があります。

なお、2009年に発生した新型インフルエンザ(A/H1N1)は、通常の季節性インフルエンザに変わっています。

## インフルエンザと普通のカゼの違い

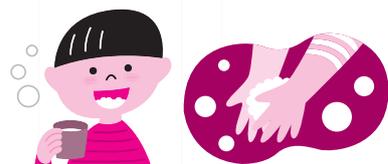
カゼの多くは、のどの痛み、鼻水、くしゃみなどの症状が中心で、全身症状はあまり見られません。発熱もインフルエンザほど高くなく、重症化することもあまりありません。

一方、インフルエンザは、38°C以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛などの全身の症状が突然現れます。併せて、カゼと同じように、のどの痛み、鼻水、せきなどの症状もみられます。子供ではまれに急性脳症を、高齢の方や免疫力の低下している方では肺炎を併発する等、重症になりうることがあります。

## インフルエンザ予防のポイント

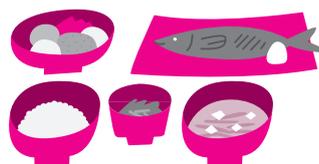
日常生活では、以下のポイントに注意しましょう。

### ポイント1 外出後は「手洗い」と「うがい」を忘れずに



手洗いはインフルエンザ予防の基本です。石けんを使って、いねいに手指だけでなく、手の甲や爪の間、手首を洗いましょう。うがいは、うがい薬で口の中をすすいでから行うと効果的です。

### ポイント2 休養とバランスのとれた栄養を十分にとる



体の抵抗力を高めるために、十分な休養・睡眠とバランスのとれた栄養摂取を日頃から心がけましょう。

### ポイント3 室内を適度な温度・湿度に保つ



空気が乾燥すると、のどの粘膜の防御機能が低下し、インフルエンザにかかりやすくなります。室内は加湿器などを使って、適度な湿度(50~60%)を保ち、1時間に1回は換気をしましょう。

### ポイント4 人込みへの外出はなるべく避ける



インフルエンザが流行してきたら、人込みや繁華街への外出を控えましょう。やむを得ず外出する場合には、不織布(ふしよくふ)製マスクを着用しましょう。

### ポイント5 せきエチケットを守る



インフルエンザにかかったとき、他の人に「うつさない」ためにマスクを着用しましょう。

マスクがないときは、せきエチケットを守りましょう。

- せきやくしゃみをするときは他の人から顔をそらしましょう。
- ティッシュやハンカチなどで口と鼻を覆いましょう。



インフルエンザワクチンの接種が最も効果的な予防法です。流行する前の10~11月中旬までに接種しておくよう心がけましょう。

### もし、インフルエンザにかかったら…

- 早めに(マスクを着用して)医療機関を受診しましょう。
- 安静にして、休養をとりましょう。
- こまめに水分をとる、お茶やスープなど飲みたいたいで結構です。
- 無理をして職場へ行かない、子供を学校へ行かせないようにしましょう。