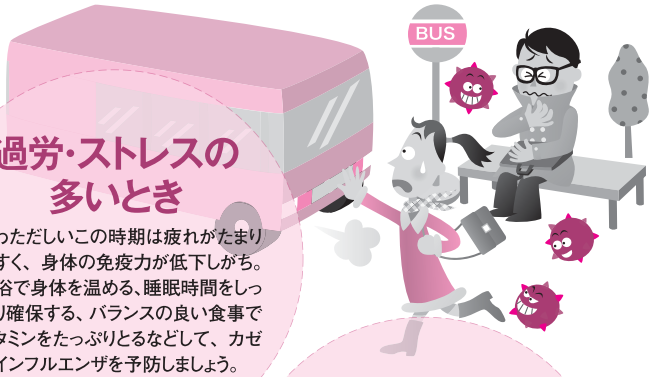
監修●国立病院機構東京病院
外来診療部長
永井 英明

カゼ・インフルエンザを予防する

カゼやインフルエンザの季節です。どちらの病気も、大切なのは予防をすること。どんなとき・どんな人がかかりやすいのか理解して、しっかり対策しましょう。



過労・ストレスの多いとき

あわただしいこの時期は疲れがたまりやすく、身体の免疫力が低下しがち。入浴で身体を温める、睡眠時間をしっかり確保する、バランスの良い食事でビタミンをたっぷりとるなどして、カゼやインフルエンザを予防しましょう。

乾燥した部屋にいるとき

のどの粘膜の防御機能が低下します。また、ウイルスは乾燥した空気を好みます。加湿器などを利用して、室内の湿度を 50〜60%に保ちましょう。室内に濡れたタオルなどをかけておくのも有効です。

つり革やドアノブを通してウイルスに感染することも

人混みにいるとき

ウイルスの進入やのどの乾燥を防ぐため、満員電車などの人混みではマスクをするとよいでしょう。自分がカゼやインフルエンザのときも、周囲の人への感染を防止するために着用しましょう。ウイルスのついた手で鼻や目に触っても感染します。外出先から帰ったときは手洗い・うがいも忘れずに。

こんな人はかかりやすい、症状が重くなりやすい。

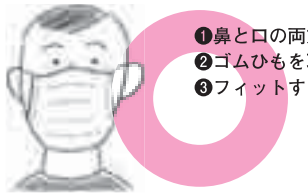
- ●子ども
- ●妊婦
- ●高齢者
- ●喫煙者
- ●慢性疾患を持っている人

マスク＋手洗い＋うがいでインフルエンザをシャットアウト!

マスクのつけかた

せきやくしゃみの飛沫（しぶき）には、インフルエンザやカゼのウイルスが含まれている可能性があります。人混みに出るときや、患者と接するときは、マスクをするとよいでしょう。

●正しいマスクの装着方法



❶鼻と口の両方を確実に覆う。
❷ゴムひもを耳にかける。
❸フィットするように調節する。

●効果のないマスクの装着例

鼻の部分にすきまがある。　あごが大きく出ている。

せきエチケット

せきやくしゃみが出るときは

＊せきやくしゃみが出るときは他の人から顔をそらせる。
＊マスクがないときは、ティッシュなどで口と鼻をおおう。
＊せき、くしゃみが出ている間はマスク着用。

手洗いのしかた

まず、指輪や時計をはずします。せっけんやハンドソープをつけ、ていねいに洗いましょう。とくに親指のつけねや手首、指のつけねは洗い残しが多いので、注意が必要です。手が洗えないときは、アルコール入りの消毒液も有効です。

❶手をぬらしてから、石けんを泡立てる。

❷手のひらと手の甲をよく洗う。

❸指を1本ずつていねいに洗う。

❹両手をもむようにして、指の間を洗う。
※指の間や指先は汚れが残りやすいところです。

❺爪の間を洗う。

❻手首を片方ずつ洗う。
※爪先や手首は汚れが残りやすいところです。

❼石けんが残らないように、水で十分にすすぐ。

❽清潔なハンカチやペーパータオルなどで水分をしっかりふきとる。
※タオルは共用しないようにしましょう。

うがいのしかた

❶水（食塩水）を口に含み、強くクチュクチュしながら口の中を2〜3回洗い流す。

❷次に上を向いて、のどの奥の方で10回ぐらいガラガラとうがいし（10〜15秒ぐらい）、水を吐き出す。もう一度水を含み、ガラガラとうがいをする。これを数回繰り返す。

インフルエンザにかかったら

突然の高熱（38℃以上）、全身倦怠感、筋肉痛や関節痛などの症状が見られたときは、インフルエンザの可能性があります。できるだけ早く受診してください。早めに受診することは自分の身体のためだけでなく、周囲の人への感染を防ぐためにも重要です。解熱後は2日程度休養してから職場へ復帰しましょう。

詳しくは厚生労働省のインフルエンザ対策ページをご覧ください ▶ http://www.mhlw.go.jp