

DR.YOKO's Cafe

体にちょっと優しいお話し

健康づくりで気をつけたいポイントや病気の予防方法をお伝えします。

今月のテーマ

早くも流行!
インフルエンザに注意!

毎年約10人に1人がインフルエンザにかかると言われていています。インフルエンザはかぜに比べて症状が重く、いったん流行が始まると短期間で膨大な数の人を巻き込むのが特徴です。日本では毎年11月下旬から流行が始まり、12月〜3月にピークを迎えますが、今年は例年より2ヶ月以上早く流行が始まっており、早めの対策が必要ですね。

一人ひとりがインフルエンザに「かからない」、周囲に「うつさない」対策を実践しましょう!

経路って?
インフルエンザの感染

インフルエンザの原因は「インフルエンザウイルス」です。感染すると、1〜3日間の潜伏期間を経て喉の痛みや鼻汁、咳など、風邪に似た症状が突然出現します。人によっては重症化する恐れがあるため、注意が必要です。

感染経路は、咳やくしゃみをしたときに出る、インフルエンザウイルスを含んだ粒子（飛沫）を介して人から人へと感染する「飛沫感染」が中心です。また、飛沫から水分が蒸発して軽くなり、空气中を漂っているウイルスを吸い込むことで感染する「空気感染」、ウイルスがついているものに触ることで感染する「接触感染」もあります。

冬だけじゃない? 近年は流行時期が変化!

インフルエンザは、時期ごとに世界中で流行しており、日本では毎年冬の時期に流行します。しかし、近年は冬以外にも流行するものが多くなっており、今年は2ヶ月以上早く、既に流行が始まっています。

これは、日本からの海外旅行者数や、海外からの訪日者数が増加したことが要因の一つになっていると言われています。インフルエンザは、熱帯・亜熱帯では冬だけでなく夏にも流行しています。インフルエンザが流行している地域との人の往来増加により、ウイルスが日本に持ち込まれる機会が増えています。冬場だけの対策では不十分になりつつあるのが現状です。

いつって?
インフルエンザとかぜの違い

かぜだと思つて受診しないと周囲に感染させてしまうこともあります。インフルエンザを疑う症状がある場合は自己判断せず医療機関を受診しましょう。

	インフルエンザ	かぜ
初発症状	発熱、悪寒、頭痛	鼻・喉の乾燥感、痛み、くしゃみ
主な症状	発熱、筋肉痛、関節痛	鼻汁、鼻づまり
悪寒	高度	軽度、またはきわめて短期
熱	38~40℃の高熱(3~4日間)	ないか、もしくは微熱
身体の痛み	強い	ほとんどない
合併症	気管支炎、肺炎、脳症等	まれ
病原	インフルエンザウイルス	細菌類、ウイルス等
抗生物質	効果なし	効果あり



今年は早めの対策を! インフルエンザの予防法

流行前に予防接種を受けましょう!

流行前に予防接種をすることで、インフルエンザに感染しても発症する可能性を減らし、発症しても重症化を防ぐ効果があります。シーズンごとに流行するウイルスの型が変わるため、予防接種は毎年受けましょう。



接種時期: 流行前の10~12月頃
接種回数: 大人は1回
効果の持続時間: 接種2週間後~約5ヶ月間

人ごみを選ばせよう

インフルエンザが流行した時は、人が多い所への外出はできるだけ控えましょう。



外出する際はマスクを着け、極力人ごみに入らないことが感染防止に有効です。

こまめに手洗い・うがいをしましょう

石鹸を使った手洗いで、手や指についたウイルスを除去することができます。アルコール消毒も有効です。うがいは喉の乾燥を防ぎ、ウイルスの排出に効果があります。外出をした後はこまめに手洗い・うがいをしましょう。



十分な休息と栄養をとりましょう

免疫力が弱くなっていると、インフルエンザウイルスに感染しやすくなります。普段から栄養バランスの良い食事と十分な休息を心がけ、身体の抵抗力を高めておくことが大切です。



インフルエンザかな?と思ったら...

- ・すぐに医療機関を受診しましょう
- ・十分に睡眠をとって、安静にしましょう
- ・外出は避け、無理をして職場には行かないようにしましょう
- ・発熱時はこまめに水分補給をし、脱水予防を心がけましょう
- ・周りの人にうつさないよう、室内外問わず常にマスクを着用しましょう

ラグビーワールドカップの開催もあり、今年のインフルエンザの流行は例年より2か月も早い傾向にあります。朝晩の急激な冷え込みもある季節の変わり目で体調を崩している方もちらほら見受けられます。現在日本でのインフルエンザはA型が主流です。インフルエンザA型の特徴は38度以上の高熱頭痛、関節痛、筋肉痛全身倦怠などこれらの症状が急速に現れます。急に38度以上の熱が出たら早めに医療機関を受診してください。ただし発症から12時間以内では検査キットでもインフルエンザを特定できない時があるので、慌てなくても大丈夫です。インフルエンザ対策には予防接種が大切です。最寄りの医療機関で早めの予防接種を心がけましょう。



せんだい総合健診クリニック
院長 石垣洋子



医療法人社団進興会

せんだい総合健診クリニック

住所 〒980-0811
宮城県仙台市青葉区一番町1-9-1
仙台トラストタワー 4F

TEL 022-221-0066(代表)

URL <https://www.sskclinic.jp/>

記事についてのお問い合わせ ☎022-221-1274