

インフルエンザに注意 しましょう!!

◆どんな病気なの？

インフルエンザは、インフルエンザウイルスによって引き起こされる病気です。患者さんのくしゃみやせきの飛沫に含まれているウイルスを吸い込んだりすることによって感染します。毎年12月下旬から3月上旬にかけて流行しています。

症状は急に高熱（38～40）が出て、寒気や頭痛、全身的なだるさが現れます。高齢者の場合、発熱などの全身症状が弱く、気づきにくいことがあります。しかし、放っておくと肺炎を起こすなど重症化し死亡することもある怖い病気です。

このような症状があったら、症状が軽いからと油断せず早めに病院で受診しましょう。



～インフルエンザにかからないためには日頃の予防が大切です!!～

※みなさんの健康維持と医療費節約につながります。



◆かからないためにはどうすればいいの？

1. 適度な温度、湿度を保つ。

インフルエンザは湿度に弱いので、部屋の温度を20前後にし、湿度は60～70%に保つようにしましょう。定期的に窓を開けて、部屋の空気を入れ替えることも大切です。

2. 外出時にはマスクをして、なるべく人ごみを避ける。

人ごみではインフルエンザウイルスが空気中を漂っている可能性があります。のが乾燥するとウイルスが付きやすいのでマスクをしてウイルスを避けましょう。

3. 帰宅したらうがいと手洗いを忘れずにする。

うがい・手洗いをすることでのどや手を清潔にしてウイルスを洗い流し、とりつきにくくする効果が期待できます。

4. バランスの取れた食事をし、夜に十分な睡眠をとり体を休ませ抵抗力をつける。

バランスの良い食事をとることで免疫力が高まります。高齢者が不足しがちな肉や魚、大豆製品などもしっかり取るようにしましょう。夜の12時には床につくようにして質の良い睡眠をとることを心がけましょう。



◆もしかかったらどうすればいいの？

もしかかったかな？と思ったら、早め（48時間以内）に医師の診察を受け水分を十分にとり安静にすることが大切です。

食事は消化の良い温かいものをとるようにして、体を冷やさないように心がけましょう。

治りかけのときの外出は、体温を下げない体温調節のできる服装で出かけましょう。

◆最近話題になっている新型って、なに？

インフルエンザはインフルエンザウイルスによって起こる病気ですが、ウイルスにもいろいろ種類があります。ウイルスには、鳥がかかる鳥インフルエンザウイルスなどがあり、通常は鳥から鳥にしか感染しません。しかし、ウイルスの性質が変わる（変異する）ことで、通常みられない鳥から人に感染することも予想され、さらに人から人に感染することが考えられます。このように人以外の種のインフルエンザウイルスがもとになり、人から人へ感染するような性質に変異し、人にとって新たなインフルエンザウイルスを「新型インフルエンザウイルス」、その病気を「新型インフルエンザ」といいます。新型インフルエンザが流行しても、その流行地に行かなければ感染しません。