

見なおそう！手洗い・うがい・せきエチケットで かからない予防とうつさない対策！

秋から冬に向けて少しずつ寒くなり、インフルエンザが流行する季節が近づいてきました。インフルエンザの流行のピークは1月から2月頃ですが、今から徐々に増え始めます。自分を守るための予防はとて大切ですが、人にうつさない対策も重要です。予防と対策をしつかり行うことで感染を広げないようにしましょう。

■インフルエンザとは

インフルエンザウイルスを原因とする感染症です。おおむね1日から4日を潜伏期間とし、高熱、頭痛、筋肉痛などが突然現れ、せき、咽頭痛、鼻水などの症状が続きます。嘔吐や下痢などの消化器症状が見られる場合もあり、通常の風邪に比べ全身症状が強く出やすいことを特徴とします。

■感染経路

せきやくしゃみに含まれるウイルスを吸い込むことによる「飛まつ感染」とウイルスが付着した手で口や鼻に触れることによる「接触感染」により感染が起ります。

■普段からできる予防と対策

1 これが基本！手洗い・うがい

ドアノブ、手すり、テーブルやイス、職場では共有のパソコンのキーボード・マウスなど、大勢の人が手で触る場所にはウイルスが多く付着しています。それらに触った手で自分の眼や鼻、口などのいわゆる粘膜部分を触ることで、ウイルスが体内に侵入します。粘膜は皮膚の表面とは違いウイルスが侵入しやすく、また増えやすい場所なので、手に付着したウイルスを手洗いによって落とすことがとても大事です。水で流す程度ではなく、石鹸を使いゆつくり時

間をかけて手洗いすることが大切です。指の間や指先、爪の周り、手首は忘れがちになるのでしっかりと丁寧にこすり洗いしましょう。

また、食事の前やトイレに行った後ばかりでなく、職場や学校で多くの人と共有しているものに触った後は、面倒でもなるべく頻回に手洗いすることで、予防効果がより高まります。流水で手を洗えないとき、手指にすり込むタイプのアルコールによる消毒も有効です。

手洗いとともにこまめにうがいがいもしましょう。うがいは口やのどを洗浄し、のどの粘膜を潤してウイルス防護機能を高めます。

2 マスクの着用で咳エチケット！

せきやくしゃみの際に飛び散る小さな水滴（飛まつ）を浴びないようにすれば感染する機会は減少します。また、他の人への感染を防ぐためにもせきやくしゃみがでるときはマスクを着用するようにしましょう。

3 湿度を適度に保つ

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。特に乾燥しやすい室内は、加湿器などを使って適切な湿度（50～60％）を保つことが効果的です。

4 十分な休養とバランスの取れた食事

体の抵抗力を高めるために、日頃から十分な睡眠・休養とバランスのとれた食事を心がけましょう。

5 人混みなどへの外出を控える

インフルエンザが流行してきたら、高齢者、妊婦、基礎疾患のあるかた、疲労気味などのかたは人が多く集まる場所への外出は控えましょう。やむを得ず外出する場合はマスクを着用し、人混みに入る時間はできるだけ短くするようにしましょう。

6 早めのワクチン接種を！

予防接種は、免疫をつけ重症者の発生をできる限り減らすことを目的としています。特に高齢者や子どもなど、かかったときに重症化する可能性があるかたは接種をお勧めします。

予防接種による効果は出現するまでに2週間程度かかりますので、早めに受けましょう。また、ワクチンの予防効果が期待できるのは、接種後5か月程度です。

