



石垣市健康福祉センター 保健師 識名 友花

寒い日が続きますが、皆さん体調管理は万全ですか。今年は例年より早くインフルエンザ注意報が発表され、感染拡大が心配されています。インフルエンザは、風邪の病原体と異なるウイルスが感染して発症します。風邪は一般的に鼻水・くしゃみ・咳・発熱などの症状がじわじわ進行しますが、インフルエンザは発症直後から38度以上の高熱、頭痛・全身の関節痛・筋肉痛といった特有の症状がみられます。肺炎などとの合併症も起きやすく、悪化すると死にいたるケースもあります。インフルエンザの潜伏期間は1～2日、発症後5～7日ごろまで周囲の人にうつしやすい時期があります。しっかり対策を行って、インフルエンザを予防しましょう！

予防のポイント！



① 手洗い

外出後は流水で手を洗い、ウイルスを流しましょう。

1 せっけんで泡立て、手のひら同士をよくこすりあわせる。さらに両手の甲をこすり洗う。



2 片方の手のひらに、もう片方の指先や爪の間をこすりつけて洗う。



3 指を組んで両指の間をこすりあわせる。親指もつけ根から指先まで念入りに洗う。



4 手首もこすり洗いをする。



ワンポイント工夫

手を洗えないときは消毒用アルコール製剤（アルコール分60～80%）を使えばウイルスが死滅します。アルコールが乾くまで手をこすりあわせましょう。なお、手がぬれた状態では使わないようにします。

- ② 『うがい』 洗浄効果のほか、のどの粘膜が潤うのでウイルス防御力がアップします。
- ③ 『予防接種』 インフルエンザ予防に効果的です。予防接種の効果は接種後1ヶ月後に抗体の効果がピークになり一般的に5ヶ月ほど続きます。
- ④ 『マスク』 のどの保湿効果と感染拡大の防止に効果を発揮します。
- ⑤ 『保温・保湿』 体温が低下すると抵抗力が落ちやすくなります。体の冷えを防ぎましょう。乾燥するとウイルスにかかりやすくなります。適切な湿度（50～60%）を保ちましょう。
- ⑥ 『休養とバランスのよい食事』 体の抵抗力を高めるために、普段から睡眠を十分とり、バランスのよい食事をとりましょう。



『かからない』
『うつさない』
ことが大切です！

