

／お元気ですか？／

～保健師さんの健康チェック～

12月

インフルエンザから身を守りましょう

屋島総合病院 保健師

吉田 明美さん

外気温が下がり、体調を崩しやすい季節が来しました。これからますます寒くなり、毎年12月頃からインフルエンザの流行期が始まります。

インフルエンザは感染力が強く、普通のかぜよりも重症化しやすい特徴があります。特に乳幼児や高齢者は、脳症や肺炎などの合併症を起こしやすく、また、糖尿病や肺の病気などの慢性疾患を持っている方は、悪化の原因となります。

現在、インフルエンザの予防にはワクチン接種が効果的と言われています。ワクチン接種を受けていると発病を70～90%阻止でき、また、かかっても軽くすむという報告があります。自分自身の命を守りつつ、他の人に病気をうつさないためにワクチン接種が推奨されています。ワクチン接種後、抵抗力がつくまでに2～3週間程度かかりますので、インフルエンザの流行期である12月～3月より前の11月頃から接種を始めると良いでしょう。

インフルエンザ予防の6か条

- ① ワクチンによる予防接種を受ける
流行の2～3週間前に受けるようにしましょう。
- ② 人混みをさげる
不要な外出を避け、なるべく人の多いところには行かないようにしましょう。
- ③ マスクをする
マスクはウイルスの侵入を防ぎ、のどの乾燥を防ぎます。
- ④ 手洗いとうがいを習慣にする
手洗いとうがいは、感染予防の基本です。
- ⑤ 抵抗力をつける
バランスの良い食事、十分な睡眠・休養をとりましょう。
- ⑥ 湿度を保つ
ウイルスは高温に弱いので、加湿器などで湿度60%以上に保ちましょう。