

インフルエンザは普通の風邪とは違います

インフルエンザは、インフルエンザウイルスに感染することによって起きる病気で、38度以上の急な発熱や頭痛、関節痛、筋肉痛など全身の症状が強く出るのが特徴です。風邪とよく似た症状で、一般的に症状は1週間程度で治まりますが、幼児や高齢者、慢性疾患のある方などは重症化しやすいため、注意が必要です。

インフルエンザの主な感染経路

1

飛沫感染

感染している人のくしゃみや咳で出るしぶきを吸い込むことによる感染。感染している人の2メートル程度以内にいる人は感染の危険性が高くなります。

2

接触感染

感染している人のつばや鼻水が手から手へ、またはドアノブやつり革などを介して手に付着し、その手で自身の口や鼻などの粘膜に触れることで起きる感染。

インフルエンザ 予防法

▶ 流行前のワクチン接種

ワクチンを接種することで、感染後に発症する可能性を低減させる効果と発症した場合の重症化防止に有効と報告されています。

▶ 外出後の手洗い

流水・せっけんによる手洗い、アルコール消毒が有効

▶ 外出時のマスク着用

鼻からあごの下まですっぽりと覆うことが肝心

▶ 適度な湿度を保つ

空気の乾燥は気道粘膜の防御機能を低下させ、インフルエンザにかかりやすくなります。乾燥した室内では加湿器などを使い、適度な湿度(50~60%)を保ちましょう。

▶ 十分な休養とバランスの取れた栄養摂取

体の抵抗力を高めるため、十分な休養とバランスの取れた食事を心掛けましょう。

▶ 人混みを避ける

特に高齢の方や基礎疾患のある方、妊婦、体調の悪い方は、不要な外出を控え、人混みを避けましょう。

ノロウイルスによる食中毒 冬は特に注意を

予防のポイント

ノロウイルスによる胃腸炎とは…

ノロウイルスは手指や食品などを介して人に感染し、嘔吐・下痢・腹痛・発熱などを起こします。通常は、これらの症状が1~2日続いた後に治癒し、後遺症ありません。

感染しても発症しない場合や健康な方は軽症で回復しますが、子どもや高齢者などは重症化したり、嘔吐物を誤って気道に詰まらせて死亡したりすることがあります。

ノロウイルスの主な感染経路と潜伏期間

▶ 食品からの感染

感染した人が調理などをして汚染した食品
ウイルスの蓄積した加熱不十分な二枚貝など

▶ 人からの感染

感染した人の便や嘔吐物を介してウイルスが口に入るなど

感染から発症までの潜伏期間… **24~48**時間

手洗い

最も重要で効果的な予防方法は手洗いです。外出後や調理前後、食事前、トイレの後などは必ず手を洗いましょう。せっけんをよく泡立てて、こすり洗いし、流水でしっかりすすぎましょう。

加熱

カキやアサリなどの二枚貝の内臓にはノロウイルスが蓄積することがあるため、生や半生で食べると食中毒にかかる可能性があります。しっかり中まで火を通して調理しましょう。

調理器具などの殺菌

使用したまな板、包丁などの調理器具は、十分に洗浄し、熱湯(85℃以上)で1分以上の煮沸消毒や塩素濃度0.02%の次亜塩素酸ナトリウム(市販の塩素系漂白剤を薄めたものなど)で殺菌しましょう。アルコールや逆性石けんはあまり効果がありません。