

どうなる？どうする！ 新型インフルエンザのギモン！

世界各地で感染が見られている新型インフルエンザは、日本でも感染者、そして死亡者が出てきて不安を感じている方もいるでしょう。感染するのはどういう場合か、どんなことに注意が必要か、疑わしい症状がある時はどうしたらよいか、こうしたことについて正しい知識を持つことが不安を取り除き、新型インフルエンザから身を守る最大の防御策になります。



新型インフルエンザはどのようにして発生したの？

元来、ブタの間にとどまっていたインフルエンザが、どうして人から人に広く伝播していくウイルスに変異したのか、完全には分かっていませんが、ブタ・人・鳥のインフルエンザウイルスがそれぞれブタに感染し、ブタの体内で混じり合っ、人に感染しやすい型に変わったと言われています。これまで人の間で流行したことがなかったため、ほとんどの人に免疫がなく、感染が人から人へ広がりやすいのです。



インフルエンザの潜伏期間はどのくらい？

インフルエンザの潜伏期間は、通常1～2日ほどであり、その後突然症状が現れるのが特徴です。潜伏期間は早くても24時間後、遅い場合は4～5日ほどで、長くても最大7日後には症状が現れると言われます。ちなみに、「潜伏期間」とは病原体に感染してから体に症状が出るまでの期間のことであり、病原体の種類によって異なります。

病院を受診するタイミングは？



発熱、頭痛、咳、筋肉痛など疑わしい症状がある場合、いきなり医療機関に行ってもいけません。他の人に感染を広げてしまう恐れがあるからです。まず、**かかりつけ医に電話で相談して受診の仕方を聞いてください。受診の際は、マスクの着用を忘れずに！**かかりつけ医がいない方は、保健所の発熱相談センターに受診先を問い合わせてください。

インフルエンザとかぜの違いは？

	インフルエンザ	かぜ
発熱	38～40℃	なしもしくは微熱
主な症状	全身症状(発熱、筋肉痛、関節痛)	鼻汁、のどの痛み、だるさ、咳
悪寒	強い	軽い
発病	急激に発症	ゆっくり
全身の痛み(筋肉痛、関節痛、腰痛など)	強い	なし
鼻汁、鼻づまり	後から著しい	最初から著しい
のど	充血時に扁桃腺が腫れる	やや充血
合併症	気管支炎、肺炎、脳症	少ない

【見極め方】

- ・ 38～40℃の急な発熱
- ・ 筋肉痛、関節痛(全身に痛みあり)
- ・ 強い悪寒、倦怠感



これらの症状は通常2～3日続きますが、場合によっては5日を超えることもあります。

持病がある方々のなかには、治療の経過や管理の状況によりインフルエンザに感染すると重症化するリスクが高いと判断される方がいます。特に次の持病のある方々は、手洗いの励行、うがい、人混みを避けるなどして感染しないように注意してください。

- ・ 慢性呼吸器疾患(喘息、気管支拡張症、肺がんなど)
- ・ 慢性心疾患(狭心症、心筋梗塞、心膜炎など)
- ・ 糖尿病などの代謝性疾患
- ・ 腎機能障害
- ・ ステロイド内服などによる免疫機能不全

熱が下がった！外出していい？

熱が下がっても、インフルエンザの感染力は残っていて、他の人に感染させる可能性があります。

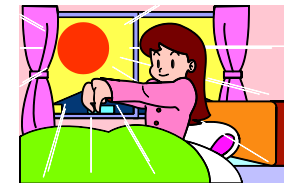
少なくとも**熱が下がってから2日目まで**は外出しないようにしましょう。



日常生活で出来る！ インフルエンザ予防方法！

日常生活ではまず、体調を整えて抵抗力をつけ、ウイルスに接触しないことが大切です。また、インフルエンザウイルスは湿度に非常に弱いので、室内を加湿器など使って適度な湿度に保つことは有効な予防方法です。

1. 栄養と休養を十分取る！



体力をつけ、免疫力を高めることで感染しにくくなります。

2. 人ごみを避ける！



病原体であるウイルスを寄せ付けないようにしましょう。

3. 適度な温度、湿度を保つ！



ウイルスは低温、低湿を好み、乾燥しているとウイルスが長時間空気中を漂っています。加湿器などで室内の適度な湿度を保ちましょう。**気温 20～25度・湿度 50%**が適当です。

4. 外出後の手洗いとうがいの励行！



15秒以上の手洗いは接触による感染を防ぎ、うがいは喉の乾燥を防ぎます。

5. マスクを着用する！

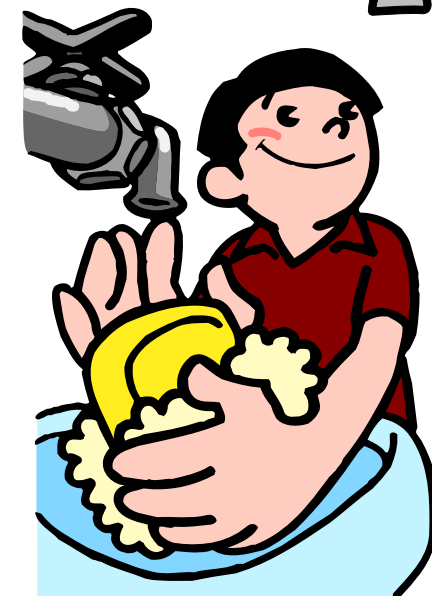


新型インフルエンザは、自分がうつらないことと同時に他の人にうつさない注意も大切です。マスクは咳やくしゃみのしぶき(飛沫)から他人に感染するのを防ぐ効果もあります。『人に対して』という意味で『咳エチケット』と言われることもあります。

健康だより

Vol. 34

10月号



新型インフルエンザ

医療法人青仁会 池田病院
 地域連携室 保健師 宮原
 〒893-0024 鹿児島県鹿屋市下祓川町 1830
 電話 0994-43-3434 内戦 (271)

歯みがきでインフルエンザ予防!

ある介護福祉施設で行なわれた研究で、歯科衛生士が週1回、歯磨きや舌磨きの指導、プラーク(歯垢)の除去を行なったところ、実施しなかった施設に比べて、**インフルエンザの発症率が10分の1に激減した!!**…という報告があります。



インフルエンザの予防に手洗い、うがいはもちろんですが、これからは是非!丁寧な歯みがきをプラスしても効果的です。では、なぜ歯みがきがインフルエンザ予防に効果があったのでしょうか?

お口の中の細菌は、インフルエンザウイルスを手助けしてしまう酵素を作り出してしてしまうのです!ですから、**お口を不潔にしておく、細菌が増殖し、インフルエンザにかかりやすくなってしまいます!!!**

・・・そこで、



あなたの歯ブラシ最後に替えたのはいつ?

「そんなの覚えてないなあ」「半年か1年くらい経ってるかな」そんなみなさま!すぐに新しい歯ブラシに交換してください!1日に何回も歯を磨いている歯ブラシは、何千何万もの微生物や細菌の溜まり場になっているのです。幸い、歯ブラシに生息する細菌は、人の口の中に常にいる(常在菌といいますが)あまり攻撃的な細菌ではありません。しかし、中には危害を加えるものもいるんです。例えば・・・



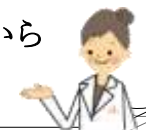
- ・風邪やインフルエンザの病原菌やウイルス
- ・風邪などを引き起こすヘルペスウイルス
- ・耳や鼻、のどに影響をきたすブドウ球菌
- ・カンジダ菌というカビの一種(口の粘膜の病気、虫歯、歯周病などに関わる)
- ・歯周病を起こす細菌



これらの細菌やウイルスから自分の身を守るためにできること。それは、歯ブラシを**1ヶ月に1本**を目安に新しい物に替えることです。**清潔なお口と清潔な歯ブラシでインフルエンザ対策!**

こんにちは!保健師です!

新型インフルエンザについて毎日何かしら報道されることもあり、心配な方も多いと思います。まずは日頃の生活から見直し、インフルエンザに負けない身体づくり、環境づくりが大切です。皆さん、インフルエンザにかかっている場合じゃありませんよ!これから楽しい行事が待っているんですから!



免疫力アップにはネバネバと白がいい!?

インフルエンザや風邪を引かないためには、ウイルスに負けないように免疫力を高めておくことがポイントです。

白い食材、ネバネバした食材には免疫力アップの効果があるものが多いのです!例えば、白い食材の**もやし**。えっ?家計にやさしいもやし??と思われるかもしれませんが、もやしには免疫力を高めてくれるビタミンCがいっぱい!これからおでんで活躍する**大根**にも免疫力アップの力が!ただ、大根の酵素は熱に弱いので生の状態で。(大根サラダなど)

それから**白ねぎ**、**玉ねぎ**、**にんにく**、**カリフラワー**にも免疫力アップの効果があります!

そして、山の幸のネバネバ食品には体内で気管や消化管、目などの粘膜表面をカバーし守ってくれることで風邪やインフルエンザにかかりにくくする効果があります。

納豆、**山芋**、**オクラ**、**モロヘイヤ**、**里芋**、**なめこ**などがあります。

海の幸のネバネバ食品は免疫力アップだけでなく、抗血圧作用があります。**メカブ**、**もずく**、**わかめ**、**昆布**などがあります。

まだまだ!

ビタミンAやCを含む食べ物も免疫力を高める成分がいっぱい!ビタミンA...**にんじん**、**かぼちゃ**、**ほうれん草**、**ブロッコリー**

ビタミンC...**みかん**、**イチゴ**

また、**ヨーグルト**や**納豆**、**キムチ**などは腸内環境を整えることで免疫力を高めることができます!

インフルエンザにかかりにくい家?!

そうです!あるんです!キーワードは『**湿度**』!

インフルエンザウイルスは、寒くて乾燥した空気が大好き!ウイルスの生存率の実験では、気温10度・湿度20%で6割以上が生存、同じ気温でも湿度が50%では生存率が4割に減ったそうです。一方、気温32度・湿度80%では全滅。ただし、高すぎる湿度はカビやダニの心配がありますので

気温20~25度・湿度50%が適当です!

適度な室温を保つために加湿器を利用したり、洗濯物を干すのも有効です。観葉植物なども蒸散作用(葉から水蒸気を放出)があり湿度を保つためには役立ちます。また、空気中のウイルスや菌を抑制する空気清浄機でも加湿機能がついたものがあります。

木の持つ「調湿性能」はすごい!

木造家屋というのは、**木の持つ調湿性能により、空気中の湿度が多いときは木の中に水分を吸収し、逆に乾いているときは水分を放出して湿度を高めてくれる**のです。...とある興味深いデータを紹介しておきます。鉄筋コンクリート製の校舎と木造校舎を比較した場合、流行期のインフルエンザによる学級閉鎖の割合は木造校舎の方が**3分の1以下**だったそうです!木の持つ調湿効果がウイルス抑制に役立った結果と言えるでしょう。

