

インフルエンザとは、インフルエンザウイルスが原因で起こる感染症です。毎年 11 月下旬頃から 12 月上旬頃に流行が始まり、翌年の 1~3 月頃にピークを迎え、年間推計患者数は約 1000 万人です。感染力が強いため、ひとたび流行が始まると、短期間で感染が拡大します。

インフルエンザウイルスに感染すると、1~3 日の潜伏期間を経て、38°C以上の発熱、せき、悪寒、のどの痛み、関節痛、全身倦怠感、頭痛などの症状があらわれるのが特徴で、あわせて鼻水やせきの症状もみられます。体調変

化に気づいたら、安静にして、休養をとることが大切です。十分な睡眠と水分補給も心がけてください。

インフルエンザを予防するには、①「予防接種を受けること」②「感染経路を断つこと」③「免疫力を高めること」の 3 つが大切です。インフルエンザに感染しない・感染させない対策を実践しましょう。

ワクチンを接種してもインフルエンザにかかることがあります、発病を抑える効果がある程度認められているほか、重症化や肺炎などの合併症を防ぐ効果があるとされています。6 カ月以上のお子様や高齢者、呼吸器・心臓・腎臓などに持病のある人など重症化のリスクが高い人には、ワクチン接種がすすめられています。ワクチンを接種してから抗体ができる効果が現れるまで、2~3 週間かかるため、なるべく早めにワクチン接種を済ませておくことをおすすめします。

インフルエンザの主な感染経路は、「飛沫感染」と「接触感染」です。感染経路を断つことにより、予防につながります。具体的には、手洗い・手指消毒、人混みや繁華街への外出を控える事、咳エチケットなどが効果的です。流水とせっけんでの手洗いは、手に付着したウイルスを除去する効果があり、インフルエンザに限らず、接触や飛沫で広がるさまざまな感染症にも共通する対策です。帰宅時や食事前など、こまめな手洗いを心がけましょう。また、インフルエンザが流行してきたら、特に高齢者、持病のある人、妊婦、体調不良や睡眠不足の人は、人混みや繁華街への外出を避けましょう。やむを得ず外出する場合は、不織布製マスクを着用することで、飛沫感染をある程度防ぐことができます。最後に、まわりの人にうつさないために咳エチケットを心がけましょう。特に電車や職場、学校など人が集まるところでの実践が大切です。

免疫力が弱っているとインフルエンザウイルスに感染しやすくなり、感染したときに



重症化しやすくなる可能性があります。日頃から免疫力を高める生活習慣を意識しましょう。バランスの良い食事と適度な運動、質の良い睡眠をとるなど規則正しい生活が予防の一つとなります。インフルエンザに感染しないようにできることから対策していきましょう。

スギ薬局 碧南城山店