

明昭 感染対策委員会 秋号

だより H30年10月

今年は早い!

特集！インフルエンザ！

すでに流行の兆し！対策をしっかりして乗り切りましょう！

風邪とインフルエンザの違いって？

- ☆風邪・・・鼻水やのどの痛みなどの局所症状。1年を通しひくことがあります。
- ☆インフルエンザ・・・38度以上の発熱やせき、のどの痛み、全身の倦怠感や関節の痛みなどの全身症状。1月～2月に流行のピーク。ただし、4月、5月まで散発的に流行することもある。

インフルエンザがうつらないようにするにはどうすればいいの？

ご存知のようにインフルエンザは、ウィルスが体内に入ることによって感染します。

1. 飛沫感染・接触感染といった感染経路を断つことが大事です。
 - ☆人が多く集まる場所ではマスクを着用し、帰ってきたときには手洗いを。
 - ☆アルコールを含んだ消毒液で手を消毒するのも効果的。
 - ☆栄養と睡眠を十分にとり、抵抗力を高めておくことも発症を防ぐ効果があります。

重要!

2. 予防接種も重要です。
 - ☆予防接種は発症する可能性を減らし、重い症状になるのを防ぎます。
 - ☆ただし、ワクチンの効果が持続する期間は、一般的には5か月ほどです。
 - ☆流行するウィルスの型も変わるので、毎年接種することが望まれます。
 - ☆慢性閉塞性肺疾患・喘息・慢性心疾患・糖尿病といった持病のある方は症状が重くなりやすいので、ご本人はもちろん、家族全員で予防接種を受けましょう。お年寄り・お子さん・妊婦さんも注意が必要です。

咳エチケットってどういうこと？

- 咳やくしゃみをするときに飛ぶしぶきは2m！（飛沫感染）
- 咳やくしゃみをおさえた手で触るとウィルスが付着！（接触感染）
- ☆正しくマスクを着用しましょう。
- ☆ティッシュなどで口と鼻を覆いましょう。
- ☆無い時は上着の内側や袖で覆いましょう。



マスクのオモテ、ウラを確認する

鼻を固定させる箇所を上



ヒタが下向きなのがオモテ

インフルエンザの
最良の予防法は...

手を洗うこと！
そして、指で鼻や口を無意識に触る
クセを治すことです！



豆知識

インフルエンザはイタリア語！

インフルエンザという名前は14世紀～16世紀のイタリアのフィレンツェで生まれました。ウィルスが発見される前の原因は【空気の汚れ】と考えていました。
【汚れた空気】が発生し高熱を出す！そして、なぜ空気が汚れるのか？

当時、医療や政治にも影響力のあった占星術師たちは天体の運行や寒気などの【影響】で汚れると考えました。そして、【影響】を意味するイタリア語の【インフルエンツァ (influenza)】と名付けました。その後、18世紀にイギリスで大流行した時、英語のインフルエンザとなり、世界的に使用されています。

