

まんぼう通信

平成28年12月1日 No.26



みなさんこんにちは！今年も残すところあとわずかとなり、朝晩の冷え込みが厳しくなってきました。体調管理十分注意しましょう。さて、冬は感染症の怖い季節です。

今回は「[インフルエンザの種類と特徴](#)」、「[風邪との違い](#)」、「[予防方法](#)」、「[かかったときの対応](#)」についてお知らせいたします 12月から流行してきますので注意しましょう。

インフルエンザの種類と特徴

インフルエンザはインフルエンザウイルスの感染によっておこる病気です。インフルエンザウイルスには A、B、C の3型があり、流行的な広がりを見せるのは A 型と B 型です。

種類	流行の状況など
A 型	毎年流行するほか、爆発的な大流行あり
B 型	散発的に小流行を繰り返す

インフルエンザと風邪の違い

	インフルエンザ	風邪
原因	インフルエンザウイルス	多くのウイルスや細菌
感染力	感染力が強く 、ウイルスが気管の粘膜で急激に増加	感染力は弱く、ウイルスは徐々に増加
主症状	38℃以上の発熱 頭痛・関節痛・筋肉痛、全身倦怠感などの 全身症状 鼻水、のどや胸の痛み、下痢や腹痛など	のどの痛み 鼻がムズムズ くしゃみや咳
流行	短期間に膨大な人に感染	徐々に感染が拡大
その他	肺炎などを併発し、 重症化することが多い 短期間に小児から高齢者に拡大	発熱あるがインフルエンザほど高くない

インフルエンザの予防方法

①マスクの着用

外出するときにマスクを付ける。マスクを付けることにより他人からの感染を防ぎ、また他人への感染も防ぐ



②外出後はうがい・手洗い実施

水・石鹸による手洗いは手指など体についたインフルエンザウイルスを物理的に除去するために有効。インフルエンザウイルスはアルコールによる消毒でも効果が高いため、アルコール製剤による手指衛生も効果あり



③室内の湿度を適度に保持

空気が乾燥すると、気道粘膜の防御機能が低下し、インフルエンザにかかりやすくなります。特に乾燥しやすい室内では、加湿器などを使って適切な湿度（50～60%）を保つことも効果あり



④十分な休養とバランスのとれた栄養摂取

体の抵抗力を高めるために、十分な休養とバランスのとれた栄養摂取を日ごろから心がける



インフルエンザにかかったら

- (1) 具合が悪ければ早めに医療機関を受診する（特に体温 38℃以上、関節痛などがある場合）
- (2) 安静にして、休養をとりましょう。特に、睡眠を十分にとることが大切
- (3) 水分を十分に補給しましょう。お茶でもスープでも飲みたいもので結構
- (4) 咳やくしゃみ等の症状のある時は、周りの方へうつさないように、不織布製マスクを着用
- (5) 人混みや繁華街への外出を控え、無理をして学校や職場等に行かない

