みんなで知って、みんなで予防

かからない うつさない インフルエンザ

インフルエンザが流行する季節が近づいてきました。インフルエンザの感染力は非常に強く、日本では毎年、子どもから高齢者まで約1,000万人、約10人に1人という多くの人が感染しています。重症化すれば、小さな子どもや高齢者は命に関わることもあります。予防と感染したときの対処について、医師で三原市医師会副会長の木原幹夫さんに教えてもらいました。

流行は12月から翌年3月にかけて

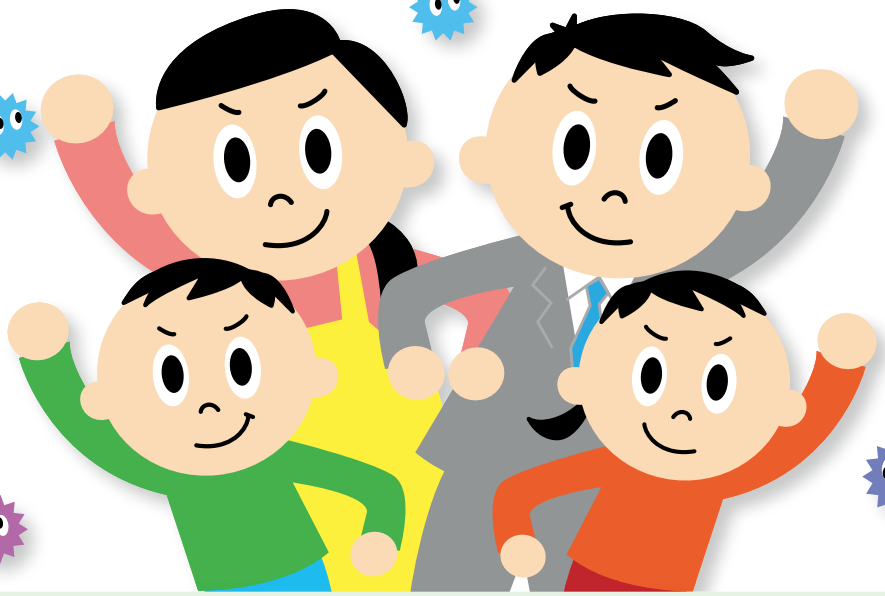
インフルエンザは、いったん流行すると短期間に多くの人へ感染が広がります。通常、流行のピークは毎年12月から翌年3月にかけて。近年、日本ではソ連型、香港型と呼ばれる2種類のA型とB型のウイルスが流行の原因になっています。

流行は子どもから始まると思われがちですが、実は多くの場合、ウイルスを持ち込むのは行動範囲の広い大人です。旅行や出張などで遠方に出掛けた大人がウイルスを持ち込み、それが学校などで集団生活している子どもに感染して一気に広がります。感染の拡大を防ぐためには、まず大人が率先して予防に努めることが大切です。

咳エチケットとマスクでかからない、うつさない

インフルエンザは、感染者が咳やくしゃみをした時、口から出るしぶきを近くにいる人が吸い込むことで感染します。流行している時期は、できるだけ人混みを避け、帰宅時はうがいや手洗いを行いましょう。アルコールによる消毒も効果的です。

感染していても、全く症状のない人や風邪と同じような症状だけの人もいます。かからない、うつさないためには、咳エチケットに気を付け、マスクを着用しましょう。



新型インフルエンザに備え対策行動計画を策定

これまで流行していたものと種類が異なる新型インフルエンザは、ほとんどの人が免疫をもっていないため、いったん感染が広がると世界的大流行（パンデミック）になる恐れがあります。

市は、新型インフルエンザが発生した場合、感染の拡大をできる限り抑制し、市民の生命と健康を守るとともに、生活や経済への影響を最小限にするため、新型インフルエンザ等対策行動計画を策定しました。

新型インフルエンザから身を守るためには、市民一人ひとりが感染の予防と拡大防止のため適切に行動し、食料や生活必需品を備蓄することなどが必要です。感染予防に

問問い合わせ先

感染の広がりを防ぐため、手洗いと咳エチケットを徹底しましょう

手洗い

ドアノブや電車のつり革など、さまざまなものに触れることにより、自分の手にもウイルスが付着している可能性があります。

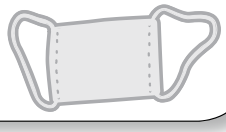
外出先からの帰宅時や調理の前後、食事前などは、こまめに手を洗いましょう。

咳エチケット

咳やくしゃみが直接人にかからないようにしましょう。

〈咳やくしゃみをするときは〉

- ティッシュなどで鼻と口を覆いましょう
- マスクを着用しましょう
- とっさの時は袖や上着の内側で覆いましょう
- 周囲の人からなるべく離れましょう
- こまめに手洗いをしましょう



重症化予防に効果的なワクチン接種は11月中に

予防接種には、発症をある程度抑える効果や、重症化を予防する効果があります。重症化すると、子どもは急性脳症を、高齢者や免疫力の低下している人は肺炎などを起こすこともあります。

予防接種は生後6カ月以上から受けることができ、65歳以上の高齢者は定期接種となっています。特に高齢者や免疫機能に障害がある人の重症化予防には、はっきりとした効果があります。

ワクチンの効果が持続するのは5カ月程度といわれています。流行は3月まで続くので、11月中に接種しておくことをお勧めします。

かかったかなと思ったら速やかな受診を

インフルエンザにかかると、38度以上の高熱、頭痛、関節痛、筋肉痛、全身の倦怠感が表れます。こうした症状があるときは、早めに医療機関を受診してください。

小さな子どもは夜間に高熱が出ることがありますが、熱が高くても元気があるときは、おでこや首などをしっかり冷やして、翌朝に受診してください。

ただ、だるそうにしているとき、特にけいれんや意識障害、呼吸困難の症状があるときは重症化の恐れがあるので、夜間急患診療所を速やかに受診してください。

インフルエンザと診断されたら、病院で処方された抗インフルエンザ薬を使用し、十分な栄養と睡眠をとってください。脱水症状にならないため、水分補給も大切です。

熱が下がっても2日程度は他の人にうつす可能性があります。症状が治まっても、2日間は学校や職場に行かず、自宅で療養してください。

家族が発症した場合は、看病する人だけでなく、全員がマスクを着用し、予防に努めること。ウイルスは乾燥を好むので、部屋の湿度を適切に保ち、こまめに換気することも大切です。

教えてくれたのは

三原市医師会副会長
木原こどもクリニック 院長
医師　木原幹夫さん

は、マスクの着用や手洗いなど、これまでのインフルエンザと同様の対策が基本となります。

計画の詳しい内容は、市ホームページなどで確認できます。

学校欠席者情報システムの運用を開始

市は先月から、市内の小・中学校と幼稚園の欠席状況を即時に確認できる学校欠席者情報システムの運用を始めました。

このシステムでは、学校と幼稚園の欠席者数とその原因となった病気をその日のうちに確認できるため、どんな病気がどこの校区で多く発症しているか、迅速に把握することができます。

システムの運用には、市と学校、医師会、広島県の保健所が参加しているので、これらの機関が連携して対策をとることができます。教育現場での感染予防に、大きな効果が期待されています。

問保健福祉課
☎0848・67・6061