

インフルエンザ流行に注意！

大阪を中心に関西でもインフルエンザが流行しています。日常的に予防が必要です。その一つとして予防接種があります、ワクチンの効果が出るまでは約 2 週間、持続効果は約 5～6 ヶ月間ですので、まだ予防接種を受けていない人は受けるようにしましょう。

*** 症状の経過**

インフルエンザウイルスに感染後、1～3 日間の潜伏期間を経て、突然 38～40 度の高熱が出て発病します。それと同時に、悪寒、頭痛、背中や四肢の筋肉痛、関節痛、全身倦怠感などの全身症状が現れます。これに続いて、鼻水、のどの痛みや胸の痛みなどの症状も現れます。発熱は通常 3～7 日間続きます。

健康な成人であれば一週間ほどで治癒に向かいますが、インフルエンザウイルスは熱が下がっても体内には残っているため、他人にうつす恐れがあります。流行を最小限に抑えるためにも、一週間は安静にしておくことが大切です。

*** 日常生活での予防**

(1) 流行期には人ごみを避ける

人ごみを避けるといっても、冬場外出せずずっと家の中にいることはできません。外出時はなるべくマスクをつけるようにしましょう。マスクを着用することによって、他人からの感染を防ぎ、また他人に感染させることも防ぐ効果があります。

(2) 外出後は、うがい、手洗い、洗顔をする

うがい、手洗いはしている人もいると思います。実は顔などにもインフルエンザウイルスは付着している場合があります。万全を期すためにも洗える部位は洗うよう心がけてください。

(3) 室内の湿度を保つ

インフルエンザウイルスは乾燥した状態で活発に活動します。インフルエンザウイルスの活動を抑えるためにも加湿器などを使って部屋の湿度（50～60%）を保ちましょう。その際、定期的に室内の換気も必ず行なってください。

(4) 体力を保つ

体力が低下していると、インフルエンザウイルスに感染しやすくなります。バランスのとれた食事、十分な睡眠、そしてあまり厚着をしないように心がけてください。

予防接種の費用は、3,000 円位です。医療機関によっては在庫がない場合があるので、事前に電話したほうがよいです。医療機関の相談は健康管理センターに来てください。