

## ～健康日記～

こんにちは看護部チームです。今年もあとわずかになりましたね。この時期になるとインフルエンザが流行してきますね。今年のインフルエンザは例年よりも早く流行期に入っているとされています。また今年は連日全国ニュースでも報道でもされている鳥インフルエンザが日本で発見されています。そこで今回はインフルエンザについて少しお話できたらと思います。

そもそもなぜインフルエンザは流行するのかというと、インフルエンザウイルスが突然変異を起こして新しいインフルエンザウイルスが誕生することにより、今までの体内の免疫では対応することができずに流行してしまうからです。また、過去の健康日記でもお話しましたが、冬は外気が寒く、乾燥するためウイルスが好む季節となっています。今年は例年よりも早くインフルエンザの流行期に入っていますが、毎年ピークは1月～3月とされています。毎年流行するインフルエンザですが予防方法がいくつかあります。

### ① マスクをする

インフルエンザウイルスの感染経路としては飛沫感染、接触感染、空気感染があり、その中でも感染した人の咳やくしゃみによって感染してしまう飛沫感染が一番の感染原因です。そこで一番有効なのがマスクであり、鼻や口のラインにぴったり沿わせて、なるべく隙間のないように着用することが大事です。一番大事なのはインフルエンザに感染した方がマスクをすることが大事なのです。発症してから他の方につぎさないようにすることが大事なのです。

### ② 手洗い、うがいをする

ウイルスが付着したものを触ったりすることで、そこから鼻や口、目などを介して感染する接触感染ですが、こまめな手洗いやうがいが大事になってきます。指や爪の間などにウイルスは入り込みやすいので、たっぷりの泡でしっかり洗い流すことが大事です。



### ③ 正しい睡眠と栄養のある食事

睡眠不足、栄養不足は身体の免疫力が下がりやすくなるため、しっかりと睡眠、栄養バランスの整った食事をとり、感染しにくい身体づくりにすることが大事です。



### ④ 空気の換気、加湿をする

ウイルスは低温、乾燥を好むため、十分に換気し湿度を50%に保つことで、ウイルスの増殖を抑制することができます。

### ⑤ インフルエンザワクチンを接種する

インフルエンザワクチン接種も予防方法の一つであり、インフルエンザワクチン接種による免疫上昇にはおよそ2週間かかるとされています。持続効果はおよそ5か月とされています。

これらによりインフルエンザを予防することができますが、今年は鳥インフルエンザにも気をつけなくてはなりません。鳥の死骸や糞から鳥インフルエンザウイルスが発見されており、秋田県もその発見場所の一つです。鳥インフルエンザが人へ感染することはそれほど多くありませんが、ゼロではありません。感染した鳥と濃厚な接触によりまれに感染することがあります。また、鳥インフルエンザに感染した人から人へ感染した例もごくわずかですが、こちらもゼロではありません。

現在、鳥インフルエンザに有効なワクチンはありませんが、まずはヒトインフルエンザに感染しないよう予防していくことが重要です。自分やまわりの健康を守り、いい新年を迎えられるようにしていきましょう

※当クリニックでもインフルエンザワクチン接種を行うことができます。気軽にお声かけください。

