

ICT新聞

2012年
冬号

インフルエンザ

インフルエンザは、患者の咳やくしゃみからインフルエンザウイルスに感染し発症します。



インフルエンザウイルスはのどの粘膜にくっつくと30分で増え始め、1〜2日で症状が出ます。また、感染力が強く集団感染を引き起こし、日本では毎年5〜10%の人がインフルエンザにかかるといわれています。一度かかって免疫ができたなら、もうかからないということはありません。なぜならインフルエンザのウイルスは、人の免疫機構を巧みに逃れるように、少しずつその形を変えるからです。

このためインフルエンザは毎年流行するので、何度かかってもかかる可能性がなくならない、そこがこの病気のやっかいなところ。中にはひと冬に2回以上、インフルエンザにかかる人もいます。

日常でできる予防方法

- 一、栄養を十分摂取し、しっかり休養しましょう。体力をつけ、抵抗力を高めることで感染しにくくなります。
- 二、人混みはできるだけ避けましょう。誰がウイルスを持っているかわかりません。ウイルスを寄せ付けないようにしましょう。
- 三、適度な温度・湿度を保ちましょう。インフルエンザウイルスは低温・低湿を好みます。乾燥しているとウイルスが長時間空気中を漂うので、室温は二十℃前後、湿度は五〇〜六〇%に保ち、時々空気の入れ換えをしましょう。
- 四、外出後は手洗いとうがいの励行を。手洗いは接触による感染を防ぎ、うがいはノドの乾燥を防ぎます。
- 五、マスクを着用しましょう。鼻・ノドの乾燥を防ぎます。

重要ポイント(3つのチェックポイントが揃うことがインフルエンザの特徴です)

- 地域内でのインフルエンザの流行
- 急激な発症
 - ※ 前触れとしての鼻水・咳・くしゃみなどが続くことなく、急に高熱になって気付く。
- 38℃以上の発熱と悪寒

要注意ポイント

- 関節痛・筋肉痛
- 倦怠感・疲労感
- 頭痛
- 寝込む

次のいわゆる“カゼ症状”もほとんど同時か、やや遅れて現れます。

- 咳/鼻水/くしゃみ
- ノドの炎症

