柏市保健所だより

第１４号

平成２７年１月１５日

「かからない」・「うつさない」インフルエンザから身を守ろう

冬になると流行する感染症の代表格、インフルエンザ。日本では毎年約1千万人が感染しています。ときに重症化することもあるインフルエンザから身を守るには、どうしたらよいのでしょうか。今号では、感染の仕組みや予防法についてご紹介いたします。

インフルエンザってどんな病気？

これからの季節、最も身近で誰もがかかりやすいインフルエンザ。せきやのどの痛み、鼻水などの症状はかぜに似ていますが、インフルエンザは突然の高熱や頭痛、関節痛が起こるなど、全身の症状が強く現れます。また、感染力も非常に強いため、いったん流行が始まると短期間に多くの人が感染し、広い範囲で流行するなど、社会的な影響が大きいことも特徴です。

特に、子どもや妊婦、高齢者や呼吸器・心臓などに慢性の病気を持つ方がかかると、重症化したり合併症を併発する危険が高くなり、十分な注意が必要です。

インフルエンザの主な感染経路は接触感染と飛沫（ひまつ）感染です。接触感染とは、例えば感染した人が触れたドアノブや電車のつり革などについたウイルスが手につき、目や口を経て体内に入り感染することです。

飛沫感染とは、感染した人のせきやくしゃみなどから放出された飛沫に含まれたウイルスを、他の人が口や鼻から吸い込み、感染することです。（■「インフルエンザの感染経路」参照）

予防が大切！かからないためには…

では、インフルエンザにかからないためには、どうすればよいのでしょうか。インフルエンザは毎年12月頃から流行が始まり、1月～3月頃にピークを迎えます。流行時に人ごみや繁華街への外出を避けたり、手洗いやうがいの徹底、マスクをするなど、ウイルスに接触しない・体内に侵入させないようにすることが予防になります。

また、日頃からバランスの良い食事や睡眠を十分にとり、体力や抵抗力をつけることも大切です。

さらに、インフルエンザウイルスは湿度に弱いため、室内で加湿器などを使い適切な湿度を保つようにしましょう。

本格的な流行前に予防接種をすることも効果的です。予防接種は感染予防だけでなく、かかった場合でも症状が軽く済む効果があるとされています。

また、ワクチンには集団免疫効果と言って、多くの人が接種を受けると、接種を受けていない人もその疾病にかかりにくくなることが知られています。妊婦や乳幼児、高齢者のいる家庭では、家族全員で接種することが感染防止に有効です。ワクチンの効果が出るには2～4週間かかり、効果持続期間は5ヶ月程度です。流行する時期に備えて、早めの接種をお勧めします。

もしもかかってしまったら…

インフルエンザの治療には、ウイルスの増殖を抑える抗インフルエンザウイルス薬が使われます。治療効果を上げるには、ウイルスの量が多くなる前の、早いうちに服用することが大切です。薬には医師の診断と処方が必要です。服用の際は医師の指示に従い、用法・用量・服用する日数を守りましょう。

突然の高熱や頭痛、関節痛など、「インフルエンザかな？」と疑われる症状が出たら、早めに医療機関を受診しましょう。そしてなるべく安静にし、十分に休養、特に睡眠をたっぷりとることが大事です。水分補給も忘れずに行いましょう。

うつさないことも大切 一人ひとりが気をつけよう

自分がかからないようにすることはもちろん大切ですが、かかってしまったら他人にうつさないことも重要です。次のことに注意しましょう。

①せきやくしゃみをすると、ウイルスは2m以上飛ぶと言われています。せきやくしゃみが出るときは、マスクをつけましょう。

②個人差はありますが、一般的に発症前日から発症後3～7日間は、解熱後でもウイルスを排出するといわれています。この期間は極力外出しないようにしましょう。

③同居する家族、特に重症になりやすい高齢者や乳幼児、妊婦にはなるべく接触しないよう、心がけましょう。

④患者さんと接する家族は念のためマスクをし、こまめに手洗いをしましょう。

⑤感染症予防のために1時間に1回程度、短時間でも良いので部屋の換気をしましょう。

インフルエンザの感染力はとても強いため、一人ひとりが予防に取り組むことが大切です。

予防対策をしっかりと行い、元気で楽しい冬を過ごしましょう。

【問い合わせ　保健予防課　℡７１６７－１２５４】

インフルエンザの感染経路

①感染者がくしゃみや咳を手で抑える
②その手で周りのものに触れてウイルスが付く
③別の人がそのものに触って，ウイルスが手に付着
④その手で口や鼻を触って粘膜から感染

接触感染

①感染者のくしゃみや咳，つばなどの飛沫と一緒にウイルスが放出
②別の人が，そのウイルスを口や鼻から吸い込み感染

飛沫感染

政府広報オンライン：「インフルエンザの感染を防ぐポイント『手洗い』『マスク着用』『咳エチケット』」より

ウイルスってなんだろう？

食中毒や病気の原因になるウイルスと細菌。どちらも同じように人に感染し，悪さをする点では同じです。では、何が違うのでしょうか。

細菌は単細胞の生物で，栄養や温度など一定の条件があれば，調理した食べ物(死んだ生物)の中でも，自ら栄養を取り，細胞分裂などにより増えることができます。

一方ウイルスは，生物の基本単位である細胞を持たないこと，自分自身で増えることができないなど，生物とは特徴が大きく異なっており，生物ではないという見方がされています。

大きさも細菌の1/100～1/1000とかなり小さく，人や動物など，生きた生物の細胞(宿主細胞)に取り付き，そこで自己複製(コピー)することにより，増殖します。

◆◇マスクの正しいつけ方：外し方◆◇

①プリーツのヒダが下を向いていることを確認し，鼻と口の両方を確実に覆います。

②ゴムひもを耳にかけ，すきまがないよう調節します。

③捨てるときはマスクの表面に触れないようにマスクをはずし，ビニール袋に入れます。捨てた後はすぐに手を洗いましょう。

✍マスクは不織布の使い捨てのものがお勧めです。症状のあるときはこまめに取り替えましょう。

これは誤り！

☜鼻が出ていたり，鼻の部分にすきまがあったりすると効果がありません。

☛サイズが合っておらず，すきまができています。顔にフィットする，サイズの合ったものを使用しましょう。

この保健所だよりは，柏市ホームページにてご覧いただくこともできます

冬の健康管理に気をつけよう

～温度差と乾燥対策をしっかりと～

暖房がしっかり効いている建物や電車などから一歩外に出ると、寒さで体が凍えるこの時期。激しい温度差は血圧に影響を与えるため、注意が必要です。

また冬の冷たい空気による乾燥は、風邪や皮膚のかゆみにつながります。冬の過ごし方を見直して、元気に過ごしましょう。

急激な血圧変化を起しやすい室内外の気温差にご注意！

暖かい所から急に寒い所へ出ると、体温を調節するために血管が収縮し、血圧や脈拍が上がります。人は寒さを感じると体温の発散を防ごうとして身を縮めますが、同じことが血管にも起こっています。温度差が大幅に変化すると、血管の拡張と収縮が急激に行われるため、血圧も急激に変化し、血管はもとより、体にも大きな負担がかかります。

対策として、冬は特に室内と外気の差を少なくするようにしましょう。部屋の暖房は設定を20度前後の低めにし、扇風機や空気清浄機などで空気が回るようにし、温度差のムラをなくします。

また、冬の入浴では短時間のうちに血圧の変化が起こります。脱衣所など寒くなりやすい所で裸になると血圧は上がり、熱いお風呂に入るとさらに上昇し、お風呂につかっていると次第に下がります。そして、お風呂から上がると血圧は大きく下がります。このような急激な血圧の変化は体に大きな負担をかけるため、冬の入浴中に起こる突然死の大きな要因となります。急激に血圧が上昇した場合は脳卒中などで死亡する恐れもあります。逆に急激に血圧が低下した場合は、脳貧血を引き起こし浴槽でめまいを生じてケガにつながったり、溺れたりする危険性があります。

浴室の室温は20度位にして、熱い湯を避け、38～42度程度の湯に10分間入るにとどめましょう。

脱衣所は湿気がこもらないよう通気の良い場所が多いので、冬場は冷え込みます。暖房器具を置き、事前に暖めて浴室や部屋との温度差を大きくしないようにしましょう。一番先にお風呂に入る人は、お湯をはった浴槽のふたをあけておき湯気で暖めておくなど、浴室の温度を上げておきましょう。

また、トイレも室内との温度差が出やすい場所です。便座暖房器を取り付けるなどして、冷やさないようにしましょう。

上手な重ね着で寒さ対策を！

室内外の温度差が大きくなりやすい冬は、衣服を重ね着して寒さから体の熱を奪われないよう守ったり、上着を脱いだりはおったりして、こまめに調節することが必要です。体と服の間に空気の層ができるため、重ね着をすると暖かくなります。下に着るものより、上に着るものを少しゆとりのあるものして、空気の層を作り、上手に重ね着をしましょう。ただし、必要以上に重ねると空気の層はつぶれてしまうので、2～4枚を目安にし、素材は空気を多く含み保湿性に富んでいるウールやダウンなどを選びます（■「寒さから体を守ろう！～冬の効果的な重ね着～」参照）。

せっかく重ね着をしても肌着を着ない人がいるかもしれません。肌着を着ないと体と服の間に対流が起こりやすく、熱を保つ効果が減ります。また、肌着は皮脂や汗を吸い取り皮膚を清潔に保ったり、服の中の湿気を調整する効果もあるので、肌着は必ず着用しましょう。

空気が乾燥すると風邪をひきやすい

冬は空気中の水分が少ないことに加えて、窓を閉め切って暖房を入れるので、部屋の中の空気は乾燥しやすくなります。空気が乾燥すると、鼻やのど、気管支の粘膜も乾燥して炎症を起こしやすくなると同時に、ウイルスを防ごうとする力が衰えるため、風邪を引きやすくなります。

次のことに気をつけて上手に乾燥を防ぎましょう。

①1時間に1度は窓を開けて換気をしましょう。

②タイマー機能などを利用し、エアコンや電気ストーブなどの暖房機を一晩中つけっぱなしにしないようにしましょう。

③室内の湿度は50～60％が理想的です。加湿器で加湿をしましょう。加湿器がない場合は、ぬれタオルを干したりコップに水をはったりしても効果があります。カビが発生するのを防ぐため、加湿器内の水はこまめに入れ替えましょう。また、加湿のし過ぎは結露をまねき、ダニやカビの発生原因にもなるため注意しましょう。

④観葉植物には室内の乾燥をやわらげる効果があります。球根の水栽培も水分が蒸発して室内の湿度を上げます。空気をきれいにする効果もあるので、観葉植物などを上手に活用しましょう。

室温は測定しなくともある程度体感温度で分かりますが、湿度は意外と分からないものです。暖房機で暖房している部屋は驚くほど湿度が低くなっていることもあります。乾燥の季節には湿度計を利用してみるのも良いでしょう。

乾燥からくるかゆみ！入浴の仕方で防ぎましょう

冬の時期は寒さにより肌の血行や新陳代謝が悪くなりやすく、皮脂や汗が出にくくなります。さらに、冷たく乾燥した風が肌の水分を奪うため、かさつきやかゆみの原因になります。

肌を乾燥から守るには入浴の仕方が大切です。皮膚の脂質が奪われるのを防ぐため、熱い湯や長湯は避けましょう。体を洗う時はゴシゴシこすらず、手のひらでやさしく洗い、石けんやシャンプーはしっかり流しましょう。入浴後は皮膚がすぐに乾燥をし始めるため、肌に湿り気がまだ残る内になるべく早く、ローションや軟膏などの保湿剤を塗ることが重要です。保湿剤は実際に使ってみて、自分の肌にあうものを使いましょう。かくとかゆみなどの症状が進行してしまうので、できるだけかかないように注意します。症状がひどい場合は、早めに医師に相談しましょう。

保健所では保健師が健康に関する相談にお答えしています。お気軽にご相談ください。

【問い合わせ先】地域健康づくり課　７１６７―１２５６

寒さから体を守ろう！ ～冬の効果的な重ね着～

外出する時は

・マスクやマフラー，手袋などで肌の露出部分を少なくしましょう。
・足は血行に大きく関係します。ズボンの下にタイツや厚手の靴下をはき，足を冷えから守りましょう。

室内では

・ひざ掛けやスリッパなどを上手に使いましょう。

暖かい空気は上に上がるので，部屋の中でも足元には冷たい空気がたまります

３つの首を暖めよう！

「首・手首・足首」は体の表面の近くに太い血管が通っているため，外の気温や風の影響を受けやすい部分です。

寒いときはこの３つの首を暖めると，体全体も暖まります。タートルネックや，袖口のしまった服，ハイソックスや長ズボンなどを身につけて，上手に体温の調節をしましょう。

ほうれんそうの粒マスタードあえ

～野菜を食べて風邪を予防！～

【材料】■４人分

・ほうれんそう	240ｇ
・干しひじき	6ｇ
・パプリカ	40ｇ
・ロースハム	32ｇ

【A】

・マヨネーズ	大さじ1と2/3
・しょうゆ	小さじ2/3
・粒マスタード	小さじ2

＊ほうれんそうやひじきは，鉄分を多く含みます。また，ほうれんそうは粘膜を強くして，ウィルスの侵入を防いでくれる「ビタミンＡ」が豊富なため，風邪を予防するためにもお勧めの野菜です。

＊野菜はゆでることで，かさが減り，たくさん食べることができるので，お勧めです。

【作り方】
①ほうれんそうをゆでて水にとり，食べやすく切り，水気をしっかりしぼる。
②干しひじきは水で戻して，熱湯でゆで，冷ます。
③パプリカは２ｃｍの長さの薄切りにして，さっとゆでて冷ます。
④ロースハムは千切りにする。
⑤①～④の水気をよく切り，Ａの材料であえる。