

インフルエンザ予防

〈内科〉石塚 隆雄

日に日に寒くなってきました。インフルエンザの本格的なシーズンです。インフルエンザは一般の風邪が鼻水やのどの痛みが中心の症状であるのに対して、39℃を超えるような高熱や関節痛を主症状とします。小児では痙攣などの症状がでることがあります。例年12月下旬から3月上旬まで流行のピークを迎えますが、インフルエンザにならないためにはどうしたらよいでしょうか。

インフルエンザは人から人へうつっていく感染症です。インフルエンザ患者が咳をするとウイルスを含んだ小粒子が飛び散ります。この粒子を「飛沫」といいます。飛沫は1m〜2m飛びますので、学校の教室などではあつという間に感染がひろがってしまうわけです。ですから咳をしている人とはなるべく距離をとる、相手にマスクをしてもらうなどのお願ひも大切です。



また、飛沫の中に含まれるウイルスはテーブルやドアノブなどに付着して長時間生きていることもあります。このように物に付着したウイルスが自分の手につき、手で口や鼻、目などに触れることによって感染が成立する場合があります。予防にはやはり手洗いというがいが大切ということになります。

また、冬は部屋が乾燥する時期ですが、湿度が乾燥した状態ではウイルスが長期間活性化しやすいと言われています。部屋が乾燥するのとも荒れやすく、ウイルスに対する抵抗力も減弱します。特に暖房を利用するときなどは加湿器や洗濯の部屋干しを利用して適度な湿度を保ちましょう。

これから年末にかけて忙しい時期ですが、からだが疲労しているとウイルスに対する抵抗力も落ちます。十分な睡眠・休養

と食事を摂ってからだの調子を整えましょう。

もうひとつ、予防接種を受けることも大切です。インフルエンザの予防接種を「風邪の予防接種」と言っている人もいますが、いわゆる風邪症候群とインフルエンザはまったく違うもので、風邪を予防する効果はありません。毎年、専門家が来シーズンに流行すると思われるインフルエンザの種類を予想し、A型2種類とB型のワクチンを製造しています。ですから、予測がはずれると予防効果があまり期待できないということになります。予防接種をしたら安心というわけではないので、引き続き健康管理に気をつけましょう。

最後に、インフルエンザの予防は一般の風邪や感染性の胃腸炎などの予防とも共通することが多いので、冬だけでなく、1年中心がけることをお勧めします。

