

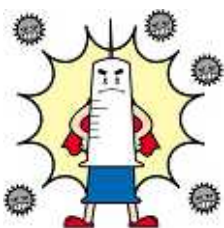


『 インフルエンザ対策 』

インフルエンザウイルスに感染すると、38度以上の高熱、頭痛、関節痛、筋肉痛など全身の症状が突然現われ、併せてカゼ症状の出現が特徴になります。

また、流行性疾患でいったん流行がはじまると短期間で多くの人へ感染が広がることは、ご存じの通りです。

インフルエンザ予防対策には、まず 流行前のワクチン接種があります。ワクチンを接種しても、必ずしもインフルエンザにかからない訳ではありませんが、重症化を防止することができます。次に、 外出後の手洗い・うがいなどで、付着したウイルスを除去することも重要です。また、空気が乾燥すると喉の粘膜の防御機能が低下するため、適度な湿度(湿度50～60%)を保つことでかかりにくくなります。特に抵抗力の低下した時期にかかりやすいため、十分な休養とバランスのとれた栄養摂取が大切になります。最後に、流行の時期はいつ、どこでかかるか分かりませんので、人ごみを避けることや、マスク(不織布：織っていない布)の使用で防御していきましょう。



鹿児島厚生連病院
医療安全管理室 次長
看護師 田畑 裕恵