



ひかり健康保険組合より

第178話 インフルエンザにご注意！

寒い日が続くこの時期、インフルエンザの流行が始まっています。

流行を防ぐためには、原因となるウイルスを体内に侵入させないことや周囲にうつさないようにすることが重要です。

インフルエンザの感染を広げないために、一人一人が「かからない」「うつさない」対策を実践しましょう。



感染経路は「飛沫感染」と「接触感染」

飛沫感染

- (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



※主な感染場所
学校や職場、満員電車などの人が多く集まる場所

接触感染

- (1) 感染者がくしゃみや咳を手で押さえる



- (2) その手で周りの物に触れて、ウイルスが付く



- (3) 別の人が、その物に触って、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



※主な感染場所
電車やバスのつり革、ドアノブ、スイッチなど

インフルエンザを予防するためには、飛沫感染、接触感染といった感染経路を絶つことが重要です。



インフルエンザから身を守るためには・・・

① 正しい手洗い

私たちは毎日、様々なものに触れていますが、それらに触れることにより、自分の手にもウイルスが付着している可能性があります。ウイルスの体内侵入を防ぐためにもこまめに洗いましょう。

② ふだんの健康管理

免疫力が弱っていると、感染しやすくなりますし、感染したときに症状が重くなってしまうおそれがあります。ふだんから、十分な睡眠とバランスのよい食事を心がけ、免疫力を高めておきましょう。

③ 予防接種を受ける

予防接種は、インフルエンザが発症する可能性を減らし、もし発症しても重い症状になるのを防ぐ効果があります。

④ 適度な湿度を保つ

空気が乾燥すると、のどの粘膜の防御機能が低下します。乾燥しやすい室内では加湿器などを使って、適切な湿度（50%～60%）を保つことも効果的です。

⑤ 人混みや繁華街への外出を控える

インフルエンザが流行してきたら、不要不急のときはなるべく、人混みや繁華街への外出を控えましょう。



■けんこう通信

ご家庭のパソコンへ、保健事業に関するお便りを配信しております。
ご希望の方は、登録のためメールアドレスを添えて、[当組合迄](#)までお気軽にメールください。

■こころとからだの健康相談

健康に関わるお悩みのときは、「こころとからだの健康相談」

フリーダイヤル

はい参考

はいサンキュウ



0120-835-839

病気の悩み、育児の不安、介護の心配、そしてメンタルヘルスに 関してまで
何でもご相談いただけます。プライバシー厳守！

ひかり健康保険組合

〒171-0022 東京都豊島区南池袋3-13-5 光3号ビル8F tel: 03-5951-7422

