

## 第190話 インフルエンザに気をつけよう

2014/12/24

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」



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。

