

## インフルエンザ対策は万全でしょうか？

今シーズンは**過去最多水準**でとても猛威をふるっています。学級閉鎖などの話も結構耳にします。ご注意ください！

インフルエンザにかかると、高熱や悪寒、関節痛などの全身症状が生じます。それに加えて、気管支炎や肺炎などを併発して重症化しやすい厄介な病気です。また、その感染力の強さも脅威です。

インフルエンザの流行を防ぐためにも正しい知識や予防法を知ってしっかり対策しておきましょう！



## インフルエンザと風邪の違い

	インフルエンザ	風邪
発熱	高熱 (38℃以上)	通常は微熱 (37~38℃)
主な症状	咳、喉の痛み 鼻水、頭痛 倦怠感、食欲不振 関節痛、筋肉痛	くしゃみ 喉の痛み 鼻水、鼻づまり 頭痛
症状の進行	急激	ゆっくり
合併症	気管支炎、肺炎	まれに中耳炎など
発症時期	12月~3月に流行	一年を通じ散発的

## インフルエンザウイルスはどうやって人から人へ感染する？

### ①飛沫感染



**飛沫感染**とは・・・ウイルス感染者の咳やくしゃみによって、ウイルスを含んだ唾などの分泌物の小さな粒子が周囲に飛び散ります。その飛沫の数は、1回のくしゃみで約200万個、咳で約10万個とされています。感染者からおよそ1~1.5mの距離であれば、直接周囲の人が鼻や口から吸いこみウイルス感染が起こります。また、飛沫が目などの粘膜へ直接侵入することもあるようです。

### ②接触感染



**接触感染**とは・・・ウイルス感染者との握手などの直接的な接触による『直接接触感染』と、ドアノブや手すり、つり革、ボタンなどに触れたことにより、その表面を介してウイルスが付着する『間接触感染』があります。それらの経緯によりウイルスが付着した手で目や鼻、口を触ることなどにより感染します。

インフルエンザが流行中の時期は、不特定多数の人が触れる場所はウイルスに汚染されている可能性が高いと考えておいた方が良いでしょう。

## インフルエンザになってしまったらどうする??

インフルエンザ! ?すぐに病院! ?と思われる方も多いのではないのでしょうか？

**急な発熱・全身の倦怠感・強い寒気・筋肉や関節が痛む・頭痛**がする。このような症状がある場合はインフルエンザの可能性が高くなります。インフルエンザの潜伏期間は、**一般的に1日~2日程度**です。インフルエンザの検査は、感染後ウイルスの増殖してからではないと陽性になる可能性が低いです。それなので、急な高熱が出て、病院へ行き検査をしてもインフルエンザではないといわれる可能性もあります。最近の検査では、症状発症から6時間で80%の陽性率という話もあります。早く検査しても出ないのではなく、少し出にくいという意味なので、インフルエンザかな?と思ったら、周りに広がらないようにしましょう。また、病院へ行く際は、受診前に電話して、いつから症状があるかはっきり伝えるようにしましょう。

**悪寒 頭痛**

**倦怠感**

**節々が痛い**



**急な発熱**

## 発症から12~48時間以内に治療を!

インフルエンザの主な治療法は、抗インフルエンザウイルス薬の使用です。抗インフルエンザウイルス薬は、インフルエンザ発症から48時間以内に使用すると、ウイルスの増殖を抑えて、発熱などの症状が消えるのを早めたり、体外に排出されるウイルスの量を減らすなどの効果があります。

**一番良いのはインフルエンザに感染しないこと! しっかり予防しよう!!**



人にうつらないように・・・

# インフルエンザから身を守る！！本当に意識しておきたい予防法

～その1～

## やっぱり基本の手洗い 『正しく』『こまめに』『丁寧に』

インフルエンザをはじめ感染症の多くは、やはり手を介して体内に侵入すると言われており、『手洗い』がとて重要になってくるのです。

帰宅後や食事前だけでなく、外出先や公共機関などで不特定多数の人が触れるようなものに触れた後は可能な限りこまめに行うことが大切です。



～その2～

## 室内の湿度を 50～60%に保つ

湿度50%→生存率4%

湿度20%→生存率66%

ウイルスは比較的乾燥に強いことが知られています。それに加え、乾燥状態が続くと、喉や気管支の防御機能が低下するため、ウイルスによる感染が起こりやすくなります。

室内では加湿器を上手に利用し、50～60%の湿度を保つ事が重要で、温度は22℃が適切と言われています。

～その3～

## 混雑した人ごみは 出来るだけ避ける



当然のことですが、人が密着しやすい場所ほどウイルスを他の人からうつされる可能性は上がります。

過去にも、漫画喫茶からインフルエンザが利用客全員に感染したという事例もありました。本当に必要な時以外は、人ごみは避けましょう。

～その4～

## 免疫力アップのために バランスの良い食事を！

体内に侵入してきたウイルスを撃退してくれる強い免疫細胞、それが免疫力です。感染予防のためには日頃から免疫力を高める意識が必要です。方法として、身体のケア・良質の睡眠・ストレスをためない事などがあげられますが、健康は口から！日々のバランスの良い食事をとることは最重要です。

おすすめ食材

### 整腸作用の発酵食品



### 粘膜強化のムチンが豊富



### 体温を上げる食べ物



～その5～

## しっかりと睡眠を！ 睡眠をとることで 体力回復！！

睡眠が不適切になると、ホルモンバランスが崩れ、免疫の働きもおかしくなります。風邪やインフルエンザなどの免疫に関係する病気になる可能性が高まります。身体を修復し、体力を回復させる睡眠は、インフルエンザなどの感染症に対抗するためにも大切です。できるだけ12時前に就寝して十分に睡眠をとるようにしましょう

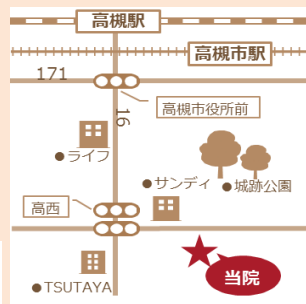
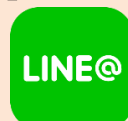
# ませ鍼灸整骨院

ご予約の際は「チラシを見て予約したい」とおっしゃって下さい

予約優先制 **072-628-0689**

ませ鍼灸整骨院

検索



サンディ城西店のななめ向  
駐車場2台分完備