



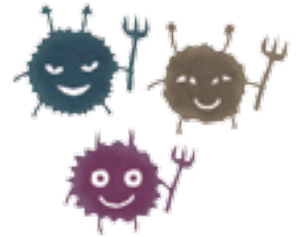
今年のインフルエンザは、例年に比べて1カ月程早く流行しています。岡山県では、12月1日にインフルエンザ注意報が発令されました。

季節性インフルエンザの流行のピークは1月～3月といわれており、これからも注意が必要です。しっかりと予防対策をしましょう。

インフルエンザとは…

インフルエンザウイルスを病原体とする急性の呼吸器感染症。毎年世界中で流行がみられ、日本でも冬季を中心に多数の患者が発生します。

ウイルスが、のどや気管支、肺で増殖する事で発症し、ウイルスが体内に入ってから1～3日の潜伏期間を経て発症するといわれています。



感染経路

感染経路は主に、飛沫による感染、接触による感染に大別されます。

飛沫感染 … 咳やくしゃみなどによりウイルスが空気中に飛び、のどや鼻からウイルスを吸い込むことにより感染します。

接触感染 … ウイルスが付着した手を洗わず、目、鼻、口を触ることにより感染します。



症状

風邪とは異なった症状の現れかたをします。

インフルエンザの症状の特徴

- ① 38℃以上の高熱
- ② 筋肉痛
- ③ 全身倦怠感
- ④ その他風邪の症状(のどの痛み、咳、鼻水など…)

予防対策

アドバイス：西医院 にし あつお 厚生 院長

- ① インフルエンザワクチンの接種
- ② 日常生活での注意点
 - ① 外出時にはマスクを着用しましょう。
 - ② 手洗い・うがいをしましょう。
 - ③ 加湿器などを使って適当な湿度にしましょう。(50～60%)
 - ④ 十分な休息・バランスの良い食事をとりましょう。
 - ⑤ 人ごみや繁華街への外出を控えましょう。

おはなし

友人とのおしゃべりも良い刺激に

20年以上前に大病をしました。それまではオートバイに乗っていましたが、健康に気をつけなければいけないと思ひ、歩くように心がけました。毎日1時間ほどウォーキングをするようになり、歩いていない日は何か忘れていた気がするほどの習慣になりました。

私の健康の秘訣は、ウォーキングとすこやかクラブ(地域の人が集まって運動や学習をする場)に参加し、月に数回活動していることです。それから、外出先で近所の人と話をしたり、旅行をすることでしょう。知らないところに行ったり、人の話を聞くことはためになりますし、良い刺激をもらえます。これからも健康のために、適度な運動を続けて、元気に生活していきたいです。



入江 昭子さん
(宇治町宇治)