

健康 ぷらざ

広げないことが大切 —インフルエンザの予防と対策—

指導：国立感染症研究所感染症情報センター センター長 岡部 信彦

企画：
日本医師会

No. 304

季節性インフルエンザと新型インフルエンザ

両方とも症状での区別はできず、治療方針もほぼ同じです。冬になると流行する季節性インフルエンザは、この40年間くらい同じタイプのウイルスによる流行が続いていて、多くの人がかかっていたことがあるため、大なり小なり免疫があります。しかし、新型インフルエンザはかかった人が少なく、多くの人に感染する可能性があります。なかには、重症の肺炎や脳炎になったり、死に至る場合もまれにあるので、皆で広げないように努力しましょう。

個人でできる予防とは？

インフルエンザは呼吸器感染症で、感染した人の咳やくしゃみとともにウイルスも飛び出し、これを吸い込んだ人にうつります（飛沫感染）。飛び出す距離は1～2メートルなので、鼻や口にバリアとしてマスクをかけ、ウイルスを運ばないように手を洗ってきれいにする、この2つが感染症予防の基本です。

うがいで口の中を清潔にするのもよいことです。流行してきたら、できるだけ人ごみを避けましょう。



インフルエンザが疑われる場合には

高熱が1日経っても下がらない、咳が激しくなるなどの場合は、やはり診察を受けたほうがよいでしょう。かかりつけの医師がいればそちらに連絡してください。病院によっては、いつもと違う場所での診察になるかもしれません。かかり方がよく分からない時は、保健所、医師会、医療機関などにお尋ねください。

熱や咳が長引く、胸が痛い、尿が少ない、呼んでも反応が鈍いなどの場合は早く医師に診てもらおうようにしましょう。