■ お役立ち情報

インフルエンザの感染を防ぐポイント「手洗い」「マスク着用」「咳（せき）エチケット」

毎年秋から冬にかけては、インフルエンザの流行シーズンです。高熱や関節の痛みなどを伴い、人によっては重症化するおそれもあります。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」

インフルエンザがどのようにして感染するのかを知っておきましょう。インフルエンザウイルスの感染経路は、飛沫感染（ひまつかんせん）と接触感染の2つがあります。

インフルエンザを予防するためには、こうした飛沫感染、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

(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以下のことを心がけましょう

- 外出先から帰宅時や調理の前後、食事前などこまめに手を洗う
- ウイルスは石けんに弱いため、次の正しい方法で石けんを使う

(2)ふだんの健康管理

インフルエンザは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(ワクチン)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。重症化しやすい方は、医師と相談して予防接種を受けることも考えてみましょう。

ただし、ワクチンの効果が持続する期間は一般的に5か月程度です。また、流行するウイルスの型は毎年変わるため、毎年、接種することが望まれます(※)。

※ワクチンを打っていてもインフルエンザにかかる場合があります。

(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。