

北スポだより



1月号 NO.81 担当 坂井



新年あけましておめでとうございます。昨年は、たくさんの方にご利用いただきありがとうございました。今年も、たくさんのご利用をお待ちしております。北スポスタッフ一同をよろしくお願い致します。今月の担当は坂井でございます。年末年始は、いかがお過ごしでしたでしょうか？おいしいものたくさん食べましたか？さて、今回はこの時季流行のインフルエンザについて書いていきたいと思ひます。



季節性インフルエンザとは。。。。

風邪とインフルエンザに共通の症状は、咳と喉の痛み、そして発熱です。風邪は様々なウイルスによって起こりますが、普通の風邪の多くは、喉の痛み、鼻汁、くしゃみや咳等の症状が中心で、全身症状はあまり見られません。発熱もインフルエンザほど高くなく、重症化することはあまりありません。一方、インフルエンザは、インフルエンザウイルスに感染することによって起こる病気です。38℃以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛、全身倦怠感等の症状が比較的急速に現れるのが特徴です。お子様ではまれに急性脳症を、ご高齢の方や免疫力の低下している方では肺炎を伴う等、重症になることがあります。

朝から38℃以上の発熱があった場合はインフルエンザの疑いが強いので、早目に医療機関への受診を考慮しましょう。

インフルエンザの型。。。。



①インフルエンザA型

38℃以上の高熱、悪寒、関節・筋肉痛などが特徴です。さらに多くの変異株が存在し、増殖力が速く、しかも感染力が強いので流行しやすいのが特徴です。

②インフルエンザB型

A型に次いで流行しやすいウイルスです。A型のような突然変異をおこさないため、世界的な大流行を起こすことはありませんが、症状は重く、数年おきに流行して猛威をふるいます。

③インフルエンザC型

感染しても風邪程度の症状で、多くの人が免疫を持っています。

インフルエンザの予防。。。

インフルエンザの潜伏期間は1～2日で、発症する1日前から発症後5～7日頃まで周囲の人にうつしてしまう可能性があります。特に発症日から3日間ほどが最も感染力が高いと考えられています。さらに、熱が下がってもインフルエンザの感染力は残っていて、他の人に感染させる可能性があります。（個人差はありますが、熱が下がって2日間は感染させる可能性があります。）

インフルエンザは咳、くしゃみ、つばなどのしぶきと共に放出されたウイルスを、吸入することによって感染します。インフルエンザを拡散させないためにも、患者・周囲の人が共にマスクを着用することが効果的です。

また、飛び散ったインフルエンザウイルスが付着したものを手で触ると、鼻や口、目、肌などを介してインフルエンザに感染することがあります。手洗いが感染を防ぐうえで有効なのはそのためです。

また、空気が乾燥すると、喉の粘膜の防御機能が低くなるため、インフルエンザにかかりやすくなります。乾燥しやすい冬場の室内では、加湿器などを使って50～60%の湿度に保つことも効果的です。

日常生活の中でできる予防。。。

- ① 普段から健康管理をし、十分に栄養と睡眠を取って抵抗力を高めておきましょう。
- ② 人が多く集まる場所から帰ってきたときには手洗いを心がけましょう。
- ③ アルコールを含んだ消毒液で手を消毒するのも効果的です。
- ④ 咳エチケットを行いましょう。



まとめ。。。

1. 外から帰ったら、**手洗い・うがい**を必ずする！！
 2. 十分に**栄養・睡眠**をとる！！
 3. **マスク**をつけて予防をする！！
- ◎「**早寝早起き朝ごはん**」も効果的です！！

みなさん風邪やインフルエンザを予防して強い体を作りましょう。また、強い体を作るために北スポで運動しましょう。寒い冬を乗り越えましょう！！



{参照} http://ddmap.jp/sp/infuenza-2018_howto/