MBCテレビ　毎週水曜日10:28～10:35放送中!

国保でHOT情報

正しい知識と対処でインフルエンザから身を守ろう

● 新型インフルエンザ予防

人類にとって未知のウィルスが引き起こすという「新型インフルエンザ」。今、連日のように感染拡大状況等が報道され、人ごとではない身近な問題になってきています。また、これからの季節は気温が低くなり乾燥するため、さらなる世界的大流行（パンデミック）が危惧されています。そこで国保でHOT情報では、発症したときの対処法や、まわりの人に感染させないためのエチケットなどについて、鹿児島市保健所中央保健センターの松﨑亮子保健師にお話を伺い、10月7日にお伝えしました。

インフルエンザを発症したときの対処法等について説明する松﨑保健師（写真右）と和田由樹健康リポーター

国民の大半が抵抗力をもっていない

――今、毎日のように耳にしている「新型インフルエンザ」。その恐さとはどのような点にあるのでしょうか？

松﨑保健師／新型インフルエンザは感染力が強く、国民の大半が抵抗力（免疫）をもっていないと考えられています。季節性のインフルエンザよりも、もっと多くの方が発病する恐れがあるのです。

――その感染経路は、どのようになっていますか？

松﨑保健師／感染者の咳やくしゃみ等に含まれたウィルスを吸い込んだり、ウィルスがついた手で鼻や口等に触れることによって感染します。

――感染すると、どんな症状が出るのでしょうか？

松﨑保健師／多くの方が、38℃以上の発熱や咳、のどの痛みがでてきます。そのほかにも食欲不振や鼻水、嘔吐、下痢などを訴える方もいますね。

感染拡大を防ぐためにも守りたい「咳エチケット」

――では、そのような症状がでてきたら、まずどうすればよいですか？

松﨑保健師／原則、全ての医療機関で受診できるので、まずかかり付けの医療機関に相談しましょう。また、医療機関を受診するときは事前に電話連絡して、マスクを着用したうえで受診してくださいね。

――では、家庭で療養する際は、どのようなことに注意すればよいですか？　また、患者と同居している方が看護する際に気をつけることはありますか？

松﨑保健師／患者は①咳エチケットを守り、マスクを着用する②手をこまめに洗う③薬は指示どおりに飲む④水分補給と十分な睡眠――等を心がけましょう。そして、患者を

手洗いに加えて消毒用アルコール製剤（アルコール分60～80%）を使うと、ウィルスはほぼ死滅する。速乾性のものは手を拭く必要がなくて便利だ

看護する方はマスクを着用します。また、できるだけ接触を避けるためにも、看護は可能な限り1人で行う方が望ましいです。そしてできれば患者とは別の部屋で過ごし、換気を行いましょう。

――さきほど「咳エチケット」という言葉がありましたね。具体的なことを教えてください。

こまめな手洗い、うがいでインフルエンザに「かからない」、そして咳エチケットの励行で「うつさない」という心がけを大切に

松﨑保健師／まず、咳やくしゃみがあるときは、マスクをつけます。そしてマスクをつけていないときはティッシュなどで鼻と口を押さえ、周りの人から顔をそむけましょう。使ったティッシュはすぐに捨てて、手を洗います。

重症化する恐れがあるハイリスク者

――さて、新型インフルエンザに感染してしまうと、重症化してしまうのでしょうか？

松﨑保健師／現時点では、ほとんどの方が軽症で回復しています。しかしながら他の人にうつさないように、一人ひとり意識することが大切です。まず、①石鹸を使って15秒以上手洗いする②人ごみや外出を避ける③マスクを着用する――等を励行しましょう。

――自宅療養後は、どのように過ごしたらよいですか。

松﨑保健師／熱が下がっても他の人に感染させる可能性があるので、熱が下がってから2日目までは外出を避けてください。他の人にうつさないよう、配慮することが大切ですね。

――新型インフルエンザは今後も、大流行しそうですね。今できることが、ほかにもありますか？

松﨑保健師／ウィルス自体は弱毒性ですが、多くの方が感染することが予想され、持病のある方や妊婦、小さなお子さん、高齢者などのハイリスク者は、発症すると重症化する恐れがあります。予防対策はもちろん、感染したときの対応についても事前に、かかりつけ医に相談しておくとよいですね。

豚由来の新型インフルエンザは弱毒性とされていますが、ウィルスは常に変化し油断大敵です。感染拡大を防ぐためには手洗い、うがいなどで予防に努めることはもちろん、感染してしまったときにどう対応するかが大切になってきます。正しい対処法を身につけ、「自分たちの身は、自分たちで守る」という意識を持ちたいですね。

＝　プロの技術であなたのニーズにお応えします　＝

鹿児島県・宮崎県 各市町指定　（財）テクノエイド協会登録業者　（社）日本義肢協会登録・九州１４２号

（株）北義肢製作所

〒８９０－００１５　鹿児島市草牟田町３番地１６

TEL　０９９－２２３－５０５３／２２３－５０４３　　FAX　０９９－２２６－８４６０

●義肢（コンピューター義肢、電動・能動義手、装飾用義肢、など）

●補装具　●歩行器、車椅子　●杖各種　●座位保持装置

◇◇◇義肢装具士が適合します◇◇◇