

# 「かからない」「うつさない」ために 一人ひとりができること

## ※ インフルエンザの予防と対処法 ※



インフルエンザの予防法等について説明する竹ノ内保健師（写真右）と和田由樹健康リポーター

昨年は新型インフルエンザが大流行し、全国各地で猛威を振りました。今年も10月から新型・季節性インフルエンザのワクチン接種が始まっていますが、まずは、一人ひとりが「かからない」「うつさない」ためにできる、予防の心掛けが大切です。そこで国保でHOT情報では、インフルエンザの予防法や発症したときの症状、周りの人にもうつさないための注意点等について、鹿児島市保健所南部保健センターの竹ノ内裕美子保健師にお話を伺い、11月3日にお伝えしました。

——その感染経路は、どのようになっていますか？  
竹ノ内保健師／インフルエンザの感染経路は人から人です。感染者の咳やくしゃみなどに含まれたウイルスを吸い込んだり、ウイルスがつ

——インフルエンザにかかると、どんな症状が出るのでしょうか？  
竹ノ内保健師／発熱や頭痛、関節痛、体のだるさなど、全身症状が突然現れ、咳や鼻汁など上気道の症状が続きます。通常の風邪より症状が強いことが特徴です。

予防の基本は  
まず手洗い・うがい

いた手で鼻や口などに触ることで感染します。会話ができる距離（約2m）で受けた咳やくしゃみには要注意です。

竹ノ内保健師／まずは日頃から手洗い・うがいの習慣を身につけておきましょう。特に人混みや繁華街に外出したときはしっかりと行きください。そして流行時には、必要時以外は人混みを避ける、マスクの着用、室内の換気なども、自分で

### インフルエンザの感染予防

**「かからない」ために**

- 手洗い・うがい**  
外出後や食事前には、石けんを使った丁寧な手洗い・うがいの習慣をつけておきましょう
- 規則正しい生活やバランスの取れた食生活**  
睡眠、休養、栄養を適切にとって、体力や抵抗力を維持しましょう
- 人ごみを避ける**  
流行時は、必要時以外、なるべく人ごみを避けましょう
- ワクチン接種**

両指の股をこすり合わせ、指の間もしっかり洗いましょう

**「うつさない」ために**

- 咳エチケット**
  - ・咳やくしゃみが出る時はマスクを着用し、人から顔を背けるなど、周囲の方々に「うつさない」ための大切な行動です
  - ・家庭内や、職場、学校などの施設全体で協力して、「咳エチケット」の習慣を広めましょう
- 外出の自粛**
  - ・熱が下がっても一定期間は他の人へ「うつす」可能性があります
  - ・必要時以外の外出を自粛しましょう
- 無理をしない**
  - ・発熱を感じたり、咳やくしゃみが頻繁に出るなど、体調に異変があるときは、無理をせず、自宅で静養しましょう

## マスクの上手なつけ方



鼻と口をしっかりとおおい、  
マスクの可変部分を鼻筋にフィットさせる

鼻の位置を固定し、  
あごまでマスクをしっかりと伸ばす

マスクの左右を頬にフィットさせて、  
鼻、口、あごをしっかりとおおう

できる予防法です。また、十分な栄養と睡眠をとり、普段から抵抗力をつけておくことも大切ですよ。さらに、10月からは予防接種が始まっており、今年度は季節性と新型を混合した3価ワクチンを接種できます。接種回数や費用等の詳細については、お住まいの市町村へお尋ねください。

——普段の生活の中で、早めの対策をとることが大切なのですね。それではもし、インフルエンザにかかるてしまつたら、まずどうすればよいですか？

竹ノ内保健師／抗ウイルス薬は早ければ早いほど効果を発揮します。「感染したかな？」と思ったら、早めに医療機関を受診しましょう。そして自宅で療養する場合は①睡眠を十分にとり、安静にする②バランスのとれた消化の良いものを食べる③発熱などで脱水症状を起こしやすいので、水分を多めにとる④体を冷やさないようにして、適度な室温や加湿にも注意する——等を心掛けてください。

咳エチケットで  
感染拡大を防ぐ  
——最後に、インフルエンザを周り

の人につながるためににはどうした  
らよいですか？

竹ノ内保健師／咳やくしゃみが出るときはマスクを着用し、咳エチケットを守りましょう。これはインフルエンザなどの感染症を人にうつさない、そして自分がからないとても有効な手段です。マスクをつけていない時に、咳やくしゃみをする時はティッシュなどで口と鼻を押さえ、他の人から顔を背けてできるだけ離れます。使ったティッシュはすぐに捨てて、しっかりと手を洗いましょう。

寒くて空気が乾燥すると、インフルエンザの流行が本格的になります。感染を防ぐにはワクチン接種だけでなく、手洗い・うがい、マスクの着用や規則正しい生活など、家庭でできる予防法がたくさんあります。また、かかりた人の周囲への心配り次第で、感染の拡大を遅らせたり、小さくすることにつながります。今のうちから一人ひとりが状況に応じた対処法を身につけ、流行時に備えましょう。

社団法人 日本義肢協会登録  
鹿児島県・宮崎県 各市町指定

(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

- 痘(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

◇◇◇ 痘装具士が適合します ◇◇◇