

11 月になり、葉っぱの色が赤や黄色へと美しく色づき始めました。みなさまいかがお過ごしでしょうか？

朝晩の冷え込みが激しくなり、ますます風邪をひきやすい季節となってきました。今回のなごみカフェでは、冬の季節に流行する感染症の一つ“インフルエンザ”について改めてご紹介します！感染予防について知っていただき、この冬を健康に乗り切りましょう！

流行の季節です！ インフルエンザ

インフルエンザとは、インフルエンザウイルスが原因で起こる感染症です。毎年 11 月下旬頃から 12 月上旬頃に始まり、翌年の 1 月から 3 月頃にピークを迎えます。感染力が強い為、ひとたび流行が始まると、短期間で感染が拡大します。

インフルエンザウイルスに感染すると、1～3 日の潜伏期間を経て、38℃以上の発熱、せき、悪寒、のどの痛み、関節痛、全身倦怠感、頭痛などの症状が現れるのが特徴です。鼻水や咳の症状がみられることもあります。

どうやって感染するの？

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。

飛沫感染 感染者のくしゃみや咳、唾などの飛沫と一緒にウイルスが放出され、別の人がそのウイルスを口や鼻から吸い込み感染します。

主な感染場所：学校や職場などの人が多く集まる場所

接触感染 感染者がくしゃみや咳を手で押さえる→その手で周りの物に触れてウイルスが付く→別の人がその物に触ってウイルスが手に付着→その手で鼻や口を触って粘膜から付着する。

主な感染場所：電車やバスのつり革、ドアノブ、スイッチなど

感染を防ぐポイントは？

正しい手洗い・うがい

- ・石鹸を使用して、20 秒以上かけて丁寧に洗う
- ・指の間や爪の周りまで念入りに行う
- ・流水で 15 秒以上かけて洗い流す
- ・清潔なタオルで水分をしっかりと拭き取る



十分な休養とバランスのとれた栄養摂取

下記の栄養をバランス良く摂取することで、身体の免疫力を高めることができます。

- ・タンパク質・ビタミンC・ビタミンA・発酵食品
- ・食物繊維・温かい食べ物

十分な休養とバランスのとれた栄養摂取を日ごろから心がけましょう。



流行前のワクチン接種



毎年 10 月から 11 月に予防接種を受けることが推奨されています。ワクチンは接種後 2 週間で効果が発揮され、その効果は 3 ヶ月ほど持続します。

人混みへの外出を控える

インフルエンザ流行の時期には、ショッピングセンターや繁華街など、不要不急の外出は避けることがおすすめ。外出時には、マスクの着用が感染予防に効果的です！



部屋の温度・湿度管理

冬は空気が乾燥しやすく、感染リスクが高まります。暖房や加湿器を使って、温度 20～25℃、湿度は 50%～60%を保つよう心がけましょう。

