

＜センター通信 10月号＞

中津川市地域総合医療センター 丹羽 智彦

☆ インフルエンザの季節になりました

冬場に入り今年もインフルエンザの流行が予想されます。インフルエンザの知識を深めて、感染予防と周囲に感染させないための対策を講じましょう。

1. インフルエンザの感染経路について

インフルエンザの感染経路は、現在でも様々な議論が行われていますが、「飛沫感染が中心であるが、空気感染もありうる」という考え方が一般的と言われています。

2. 予防について

各個人で空気感染を完全に予防することは不可能です。飛沫感染を予防しましょう。

- うがい
- 手洗い（手指衛生）
- マスク着用
- 予防接種

を心がけましょう！

3. 周囲の人に感染させないために

急な 38℃以上の発熱と咳やのどの痛みが出現したときは、インフルエンザウイルスにすでに感染している可能性があります。周囲の人にうつさないためにも咳エチケットを個々に心がけましょう。

また、インフルエンザと診断された場合は外出を自粛してください。

▶ 咳エチケットとは？

- 咳やくしゃみをするときは、周囲の人からなるべく離れてください。
- 咳やくしゃみをするときは、他の人から顔をそらせ、ティッシュなどで口と鼻を覆いましょう。
- 咳やくしゃみを抑えた手を洗いましょう。
- マスクを着用してください。

▶ 外出自粛について

平成 24 年 4 月 1 日から学校保健安全法が改正されました。インフルエンザと診断された場合は、これに準じて外出自粛をしてください。

- 発症した後 5 日を経過し、かつ、解熱した後 2 日（幼児にあっては、3 日）を経過するまで

4. 病院受診について

- 妊婦、幼児、高齢者、慢性呼吸器疾患、慢性心疾患、糖尿病、腎機能障害、ステロイド投与中の方は重症化するリスクがあります。早めに病院を受診しましょう。
- かかりつけの医師、産科医師がいる場合はまずかかりつけに電話相談しましょう。