

# 健康人で 行こう!

その年によって「インフルエンザ」が流行する時期は多少変わりますが、感染のピークは、毎年ほぼ“2月頃”と言われています。また、次に多いのは1月と3月ですから、今月から注意が必要です。

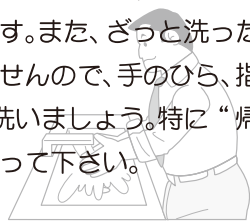
そこで今年最初のこのコーナーでは、これからピークを迎える「インフルエンザ」に感染しないための対策法をご紹介します。



## ●インフルエンザ対策

### ▶ 手洗い

インフルエンザ対策で“手洗い”はとても重要です。洗う時は必ず“石鹸”を使いましょう。石鹸を使うことでウイルスを殺菌することができます。また、ざっと洗っただけではウイルスは手から取れませんので、手のひら、指の間、手の甲、爪の間など入念に洗いましょう。特に“帰宅後”と“食事前”は必ず手を洗って下さい。



### ▶ 予防接種

インフルエンザ予防の基本は、流行前に予防接種を受けることです。これは世界的にも認められている最も有効な予防法です。



### ▶ マスク

外出をする時はマスクが効果的です。ただし、ガーゼマスクはインフルエンザウイルスに効果がありませんので、不織布の立体型で使い捨てのものがおすすめです。マスクは呼吸器(鼻、喉など)の乾燥を防ぐ効果があり、唾液をなめたりガムをかみながらマスクを装着すると唾液が出やすいので、呼吸器の粘膜の対応力を高める効果が高くなります。また、“病院”はばい菌の巣窟ですから、病院に行った時はマスクを着用しましょう。特に大病院はインフルエンザの他にも厄介な菌が多いので注意が必要です。

●**マスク選びの注意点** マスクは鼻と口にぴったりフィットするものを選びましょう。どんなに高性能のマスクをしても隙間だらけでは効果が半減してしまいます。

### ▶ 体を暖かくする

喉が冷気で乾燥して冷えると、喉にある繊毛の働きが弱まり、ウイルスに感染しやすくなりますので、外出時は必ずマスク、マフラー、手袋や帽子で体を冷やさないようにしましょう。

### ▶ うがい

うがいする時はなるべく頭を後ろに傾け、のどの奥でうがいするようにしましょう。

また、お茶や紅茶でうがいすることはとても有効です。

これはお茶や紅茶に含まれている“カテキン”にウイルス増殖防止作用があるからだそうです。



### ▶ 口腔ケア(歯みがき、舌の清掃、歯垢の除去など)

口腔ケアをしっかり行い歯周病菌を少なくしたことで、インフルエンザの発症率が1/10に減ったという実験結果もあります。正しい歯みがきなどの口腔ケアは、インフルエンザ予防にもとても有効です。

### ▶ 煎茶を飲んで、紅茶でうがい

先にもお茶や紅茶うがいは効果があるというお話をしましたが、これはお茶や紅茶に含まれる“カテキン”の殺菌作用と、脱水症状の緩和によるためです。特に煎茶はウイルス殺菌効果が強いので、飲む場合は一煎目を飲みましょう。うがいの場合は出廻らしてもよいでしょう。また、紅茶うがいは普段飲む時の5倍程度に薄め、体温程度に暖めてからうがいをするのが一番良いと言われています。

### ▶ 部屋を暖め、加湿器を使う

インフルエンザウイルスは低温、低湿度の中で長く生きのびます。ですから部屋を暖め、加湿器を使うことはとても効果があります。例えば部屋の温度30℃と5℃の場合を比較すると、5℃の寒い部屋の方が10倍、ウイルスの感染力があるそうです。また、湿度50%の部屋はウイルス生存率が約3%と言われていますので、さらに高い湿度60%くらいにする事が望ましいでしょう。

インフルエンザに感染すると、38度以上の高熱、頭痛・関節痛・筋肉痛などの全身症状、また喉の痛み・鼻水などもひどくなり、大人でも3日位寝込んでしまい、普通の生活が出来るまで1週間くらいかかるそうですから十分注意が必要です。

インフルエンザ流行の季節になりましたので、自分でできる予防を心掛けましょう!

