



風邪・インフルエンザに備えて

そろそろ風邪やインフルエンザの流行期を迎えます。それに備え、予防法をいくつかまとめました。

予防接種(インフルエンザの場合)

インフルエンザの予防の基本は**流行前のワクチン接種**です。ワクチン接種は発症を抑え、もし発症しても重い症状になるのを防ぎます。効果が発揮されるまで**約2週間**かかりますので、早めに接種しておきましょう(10月下旬～12月下旬)。効果の持続期間は、一般的には5か月ほどで、流行するウイルスの型は毎年変わるので、**毎年、接種することが必要**です。

13歳未満は2回

13歳以上は1回接種

65歳以上は接種が勧奨されている

手洗い

風邪等の原因となるウイルスや細菌は、咳やくしゃみと一緒に飛び散ります。飛び散った場所(テーブル、ドアノブ、つり革、手すり、・・・など)を触った手で、口や目や鼻に触れると、ウイルス等が体内に入る原因になります。手洗いで手に付いたウイルス等を洗い落としましょう。

<手の洗い方> ポイントは、石鹸と流水を使って、最低でも15秒以上は念入りに洗うことです。



手のひらを合わせ
て、よく洗います



手の甲は、しわ
を伸ばすように
しっかりと



指先(第1関節のし
わ)や爪の間もゴ
シゴシ



指をクロスさせ
て、指と指の間
の汚れも取る



親指は、手のひ
らで握ってねじり
洗い



最後に手首もきち
んと洗いましょう

(日経DI作成「患者指導ツール」より抜粋)

石鹸を洗い流したら、清潔な乾いたタオルなどで水分を拭き取りましょう。

※アルコールを含んだ消毒液で手を消毒するのも有効です(消毒は手が乾いている時に)。

うがい

うがいは、口の中のウイルス等が体の中に入っていくことを防止します。

水だけでも十分効果があると言われています。イソジンのうがい薬には殺菌効果があります。

<うがいの仕方>

- ① ブクブクうがいを15秒～20秒します。これによって口の中のウイルスや埃、汚れなどをとります。これをきちんとしておかないと、次の喉のうがいの効果が減ってしまいます。
- ② ガラガラうがいを15秒～20秒します。
- ③ もう一度ガラガラうがいを15秒～20秒します。

※うがいに使う水の量の目安:約60mLを3回に分けて(1回20mL)



咳エチケット (咳やくしゃみによってウイルス等の広がりを防ぐためのエチケット)

- ・ 咳等をする時は他の人から顔をそらせましょう。(できれば、周囲の人から1m以上離れる)
- ・ ティッシュなどで口と鼻を覆いましょう(覆ったティッシュはゴミ箱へ)。
- ・ 咳、くしゃみが出ている間はマスクを着用しましょう。

インフルエンザにかかったかなと思ったら早めに受診しましょう。

症状・・・ 悪寒、頭痛、発熱(38℃以上)、関節痛、筋肉痛、食欲不振、全身倦怠感。

インフルエンザの薬は、発症2日以内が有効とされています。

