

インフルエンザ予防について

宇和島保健所(天神町) 富田 直明



新型コロナウイルス感染症

大の一方、冬には季節性インフルエンザの注意も大切です。インフルエンザはインフルエンザウイルスによる気道感染症です。日本での発生は毎年11月下旬に始まり翌年の1月ごろに増加し、4月ごろに減少します。インフルエンザのおもな感染経路は咳、くしゃみ、会話などの飛沫感染とウイルスが付いた手で口や鼻に触れる接触感染です。症状は1〜3日の潜伏期間後に通常38℃以上の発熱、頭痛、全身倦怠感、筋肉痛、関節痛などが突発し、咳や鼻汁などが続き約1週間で軽快します。通常のかぜに比べ全身症状が強いです。特に高齢者や肺・心臓・肝臓・腎臓の慢性疾患、糖尿病、妊娠中の人、長期療養施設入居の人は重症化の注意が必要です。

インフルエンザ予防で重要なのがワクチン接種です。接種後にインフルエンザにかかるともありませんが症状軽減、重症化、高齢者死亡の予防ができます。ワクチン接種後約2週間でウイルスと闘う抗体ができ、最も効果が出るのは1〜2ヵ月後です。11月末から12月中旬までに予防接種を受けましょう。

■自己予防法

①正しい手洗い励行

外出後には流水と石鹸で十分に手洗いしましょう。アルコール性手指消毒剤も効果的です。

②マスク着用

飛沫への防御ができ、逆に自分のウイルスの撒き散らしを予防して周囲への感染を防げます。マスク着用は湿度を保ち、喉の粘膜を正常に保持できるので予防に有効です。人混みへの外出時や咳が出るときにはマスク着用をしま

しょう。

③室内の湿度・温度の適切な保持
ウイルスの伝播防止に湿度50〜70%、温度20〜25℃を保持しましょう。

④規則正しい生活
インフルエンザは本来、健康で免疫力があれば自然に治る病気です。抵抗力や体調保持には適度な運動、十分な睡眠確保、バランスの良い食事が大切です。

今年には新型コロナウイルス対策で例年以上に手洗い、マスク着用を徹底しています。この対策はインフルエンザ予防にもなり、患者数が昨年の3割以上も減少しました。インフルエンザと新型コロナウイルスには手洗い、マスク着用、3密回避などの基本的対策が重要です。次の冬もこの対策を続けましょう。

木賊句会

秋の夜のそばに夫ある安堵かな 青野ひろ美
煮大根のからさまさしく父の味 秋保 櫻子
菩提寺にすだく虫の音平家琵琶 稲田ひふみ
漫る言明け行く音や秋に入る 大谷 重弘
今日あたり鷹渡るらし佐田岬 加賀城燕雀
形見ひとつ身につけてる神の留守 児玉 隆子
乗り次いで瀬戸の小島の秋桜 芝元 孝子
虫しげし広間に眠る父ひとり 重村 眞子
点滴につながれてみる秋落暉 清家 幸子
自らを鼓舞してをりぬ虫しぐれ 清家矢須子
体より心駈けだす花野かな 田中 松江
五線紙の音符の遊ぶ月夜かな 二宮 洋子
図書館を出て秋思の始まりぬ 土山 吐舟
あれこれと愁ふは竜田姫の所為 新森しなの
君遊ぶ空の渚や秋うらら 浜田 京子
銀漢に添ひて磁石は北を指す 本田八千代
床の間の午後の静けさ白桔梗 丸内 松美
働ける今が幸せ蜜柑摘み 宮川 千穂
仏飯の芯まで乾く秋の風 吉田 欽一

からたち句会

余暇のひととき

桜井 健
松 秋声
金田八重子
松影 美鈴
三浦 尚子
西川 洋子