

医務室通信

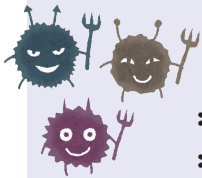
NO.14 2019年1月24日

尾道市立大学 医務室

インフルエンザは現在、大流行の発生・継続が疑われる「警報レベル」で、全国的に猛威を振るっています。そして、ニュースにあるように、インフルエンザ脳症、ホームからの転落・飛び降り事故、老人ホームでの集団感染など、注意が必要な命にかかわる病気の一つです。

この冬は特に乾燥が強く、インフルエンザの流行はしばらく続きそうです。学生のみなさんは、試験中で睡眠不足になりがちです。不特定多数の大勢の人と関わるアルバイトをしている人や換気不十分な電車通学の人ともいると思います。この時期、不必要な外出は避けましょう。また日頃から感染防止の習慣を心がけましょう。

**インフルエンザが疑われる場合は、
早めに医療機関を受診しましょう。**



**かぜとインフルエンザ
症状の大きな違い**

- * 全身症状が出る
- * 症状が急激に出る

もしかして……

インフルエンザウイルスに感染すると……



※ インフルエンザにかかった人が近くにいる場合も可能性があります。

感染者がウイルスを排出するのは
発症前日から発症後3~7日間程度

注意

**飛沫感染
接触感染**



空気中に漂っているウイルスは直接口や鼻に入る。
ウイルスがついているものをさわった手から口や鼻に入る。

インフルエンザ拡大防止のポイント

- 1 咳エチケット (マスク着用)
- 2 人込みを避ける
- 3 外出時の防寒対策
- 4 部屋とのどの加湿
- 5 うがい・手洗い・アルコール消毒



のどの乾燥対策

冬場は外気やエアコン空調などの影響で、湿度も低くなり乾燥が強くなっています。

気温が下がり、乾燥した状態が続くと、風邪の原因となるウイルスが活性化するだけでなく、のどの粘膜が乾燥して防御機能が低下し、ウイルスに感染しやすくなります。

室内湿度
50 ~ 60%

のどを潤す
飴やお茶

乾燥対策には、こまめなうがいや飲み水も効果的です。
直接的に喉を潤す効果がある他、ウイルスや細菌を洗い流す効果もあります。

「朝起きると喉が痛い」といった症状が起こる人は、寝ている間に鼻呼吸ではなく、口呼吸をしてしまっているかもしれません。口呼吸の場合、口内から水分が蒸発し、口やのどが乾燥しやすくなります。逆に、鼻呼吸の場合、空気が鼻を通る間に保湿され、更に鼻毛がウイルスや細菌の侵入を防いでくれます。

マスクを着用することで、呼気から出る湿気がマスク内に溜まり、保湿効果が高まります。
加湿器を使うことができない場所や屋外では、マスクを着用して喉の乾燥を防ぎましょう。

普通の水より緑茶をうがいに使用すると、茶に含まれるカテキンがインフルエンザウイルス感染症に効果があるという研究もあります。