

スマイル東京 健康だより



今季も感染にご注意を！

後編

インフルエンザ対策



前回はインフルエンザの症状や感染経路などインフルエンザとはどういうものかということについてお伝えしました。今回はインフルエンザ予防のポイントについてお伝えいたします。本格的な流行シーズンとなりましたので感染しないよう十分に気を付け、秋や冬の行事を楽しみましょう。

インフルエンザ予防のポイント

❗ Point 1 インフルエンザワクチンの接種を



インフルエンザの予防接種には、一定程度発症を抑える効果や、重症化を予防する効果があり、特に高齢者や持病のある方など、インフルエンザを発症すると重症化する可能性がある方には効果が高いと考えられています。予防接種の接種回数について、13歳以上の方については、**原則1回接種**とされており、インフルエンザは例年12月頃から4月頃に流行し、1月から3月上旬頃にかけて流行のピークを迎えることを考慮すると、**12月中旬頃までにワクチン接種を終えるのが望ましい**といわれています。



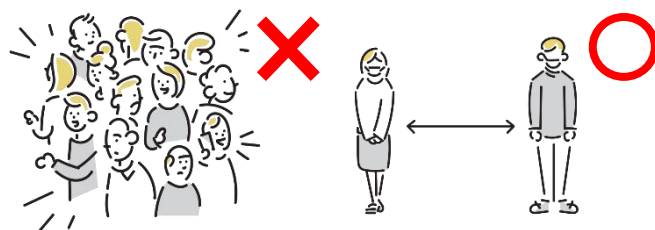
インフルエンザワクチンは、そのシーズンに流行が予測されるウイルス株を用いて製造されているため、昨年インフルエンザワクチンの接種を受けた方であっても、今年度の接種を検討されることをお勧めいたします。

<参考>厚生労働省、令和5年度インフルエンザQ&A

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/kenkou/kekakaku-kansenshou/infuleza/QA2023.html#Q20

❗ Point 2 人との距離を保ち、マスクの着用を

人混みへの不要な外出は避けましょう。咳やくしゃみは3-5m先まで飛ぶと言われています。**出来る限り人との距離を保ち**、どうしても人混みを避けられない場合は、**マスクを着用**するようにしましょう。

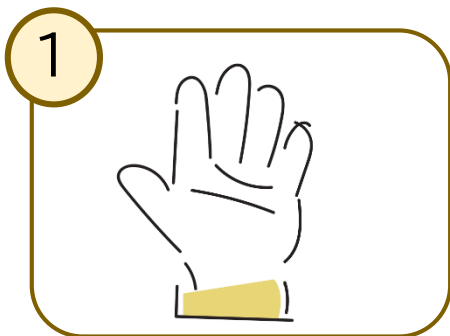


Point 3 正しい方法でこまめな手洗いを

ウイルスは、インフルエンザにかかっている人の手のひらや、その人が触ったドアノブ、手すり、などについていることがあります。そのような場所を触って、自分の手にウイルスがついている状態で、自分の目、鼻、口などの粘膜を触ってしまうことで感染してしまう可能性があります。

特に**帰宅後**や**調理前後**、**食事前**など、こまめに手洗いをし、感染を防ぎましょう。

<図> 正しい手洗い方法



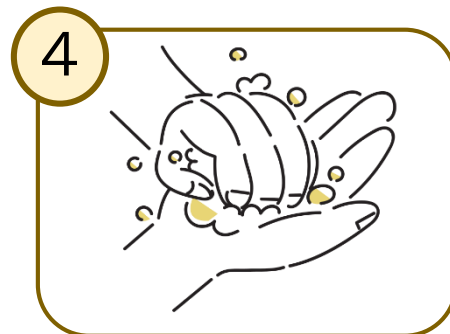
1 洗う前に爪は短く、指輪や時計は外します。



2 流水で手を濡らした後、石けんを付け、手のひらをよくこすります。



3 手の甲をのぼすようにこすります。



4 指先・爪の間を念入りにこすります。



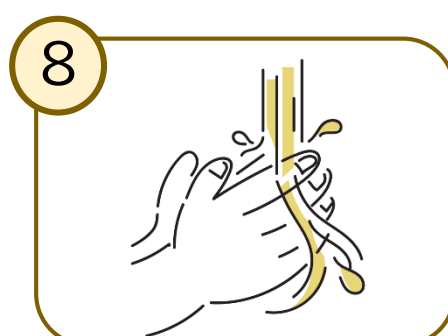
5 指の間を洗います。



6 親指と手のひらをねじり洗います。



7 手首も忘れずに洗います。



8 流水で十分洗い流し、ペーパータオルや清潔なタオルでよく拭き取ります。

最低 15 秒以上かけて洗うようにしましょう。



<参考>政府公認オンライン:<https://www.gov-online.go.jp/>



編集後記

今年も残すところあと 2 カ月となり、寒さを感じられるようになりました。これから本格的なインフルエンザ流行シーズンとなります。ご紹介させていただいた予防方法をもとに、インフルエンザや風邪の予防に努めましょう。睡眠もしっかりとり、体力や免疫力の維持に努めましょう。

(編集/発行)スマイル健康クリニック東京 保健師一同