

# ほけんだより

インフルエンザ特集

小郡中保健室発行  
2017年12月19日

2学期も残りわずかとなりました。日に日に寒さが増して、インフルエンザ罹患者数も増加しています。インフルエンザは、風邪と同様にウイルス感染による疾患ですが、ウイルスは体内の細胞に侵入して分裂することで増えていきます。20~30分程度で侵入してしまうため、口内のウイルスを除去するためには、かなりの頻度でうがいをしなければならず、うがいによる予防効果は、あまり期待できません。そこでぜひ実践してほしいのが、「手洗い」と「顔を触らない」こと。

## インフルエンザの感染経路

### 飛沫感染



咳やくしゃみをする



吸い込んでしまう



### 接触感染



手すりや  
ドアノブに触る



手洗いしないと  
手に付着する



眼や鼻をこする



インフルエンザはかなり近づかない限り、くしゃみやせきで感染することはありません。飛沫感染よりも注意したいのは、接触感染。インフルエンザの多くはくしゃみやせきで飛散したウイルスが付着したドアノブや机などを触り、ウイルスが付いた手で眼や鼻をこすることにより感染するからです。だから「顔を触らない」ことが大切。正しい手洗いやアルコールなどでこまめに手を清潔に保つことを心がけてください。

また、マスクの予防効果はかなり限定的です。マスクは呼吸をしやすいように繊維の目を粗くしているため、非常に小さなインフルエンザウイルスは簡単にくぐり抜けてしまうからです。ただし、周囲の人にうつさないようにするためにマスクを着用するのは有効です。インフルエンザウイルスは確かに非常に小さいですが、唾液や鼻水などに含まれたウイルスはブロックできます。マスクの効果を発揮するためには乾いていることが大切なので、湿ったら必ず交換しましょう。マスクにはウイルスがついていますから、ビニール袋などに入れて捨てるなど特に、子どもや高齢者のいる家庭では気をつけてください。



©fumira

インフルエンザワクチンは、接種したからといってかからないわけではありませんが、接種すれば、インフルエンザにかかっても症状を軽減することができます。また、症状が軽減すれば、ウイルスを保持する期間も短くなり、周囲の人への感染を防ぐことにもつながるのです。特にインフルエンザにかかると重症化しやすい子どもや高齢者、病気を抱えている人が接種するのはもちろん、そのような人たちにうつさないためにも、ワクチンの接種は有効です。



まずは、しっかり予防！でも、かかったかな？と思ったら早めに医療機関を受診しましょう。