

令和2年

職別保健師だより

1月号



京都府建設業職別連合国民健康保険組合

被保険者の皆様、あけましておめでとうございます。職別国保の保健師です。

毎年冬になると心配なのが感染症の流行ですね。今回はインフルエンザについて取り上げます。「かからない」「うつさない」の両方を意識して、私たち一人ひとりが協力して予防を徹底していきましょう。

## インフルエンザを予防しましょう！

### インフルエンザの感染経路は...？

インフルエンザの感染経路には、「<sup>ひまつ</sup>飛沫感染」と「接触感染」があります。



ひまつ  
飛沫感染

感染した人が咳やくしゃみをすることでウイルスを含む飛沫が飛び、その飛んだウイルスを別の人が口や鼻から吸い込むことで感染します。

接触感染

感染した人が咳を押さえたり、鼻水をぬぐったりした手でドアノブやスイッチなどに触れると、その触れた場所にウイルスが付着することがあります。その場所を別の人が手で触れ、その手で鼻や口に触れることで、粘膜などからウイルスが体内に入り感染します。

## ～インフルエンザ予防のために～

### ① 流行前のワクチン接種

インフルエンザワクチンは、感染後に発症する可能性を減らす効果と、発症した場合の重症化予防に有効とされています。



### ② こまめな手洗い（石けんを使う）

特に外出後は必ず行いましょう。手指のアルコール消毒もインフルエンザ予防には効果的です。



### ③ 咳エチケット

咳が出る時はマスクを着用しましょう。また、咳やくしゃみをする時は人に向けないように注意しましょう。



### ④ 部屋の空気の乾燥防止

空気が乾燥すると、免疫機能の低下・ウイルスの活発化につながり、インフルエンザにかかりやすくなります。室内の湿度は50～60%を保ちましょう。



### ⑤ 十分な食事・睡眠

普段の生活習慣を整えることは免疫力アップにつながります。栄養バランスのとれた食事と十分な睡眠を特に心がけましょう。



このような感染経路のため、手洗いや咳エチケットが大切なのです。

インフルエンザの症状としては、**38℃以上の発熱**、**頭痛**、**関節痛**、**筋肉痛**、**全身のだるさ**などの全身症状が**比較的急速**に現れるのが特徴です。少しでも疑われる場合は、決して無理をせず早めに医療機関を受診しましょう。感染予防・感染拡大防止のためには、早め早めの行動がカギになります！