

感染症(インフルエンザ等)の予防

【インフルエンザ(流行性感冒)とかぜ(普通感冒)のそれぞれの原因と特徴】



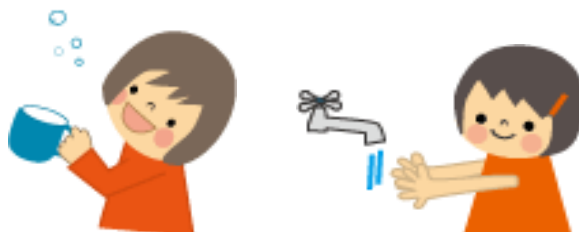
【インフルエンザ(流行性感冒)】の病原体はインフルエンザウィルスです。これに対し、ふつうのかぜ(普通感冒)は特定のウィルスによるものではなく、約10種のウィルス(型によって細分化すると200~300種類)によってひきおこされ、鼻から肺の入り口までの上気道に肺炎が起きる症状をかぜ(普通感冒)と呼んでいます。

比較ポイント	インフルエンザ	かぜ
はじめの症状	悪寒、頭痛、突然の発熱 (38~39℃)	鼻咽頭の乾燥感、くしゃみ
筋肉痛、関節痛などの全身症状	顕著	ほとんどない
おもな症状	悪寒、発熱(高度)、全身倦怠感(高度)、頭痛、腹痛、関節痛、筋肉痛、鼻づまり、咳、痰、のどの痛み	くしゃみ、鼻水、鼻づまり、咳、のどの痛み、軽い発熱、全身倦怠感

【一般的な予防方法】

一般的にはこれらの予防対策が重要となります。

- 手指消毒の励行(できる方はうがい手洗い)
- 人ごみはできるだけ避ける
- 栄養と休養を十分取る
- 深酒やたばこはなるべく控える
- 室内の適度な温度、湿度を保つ
(気温20~25℃、湿度60~70%くらい)
- マスクを着用する



【予防接種について】

インフルエンザの最も有効な予防手段としては予防接種があげられます。流行するインフルエンザの型を予測して、その型に合ったワクチンを接種する必要があるため、効果は70~80%といわれています。

■ ポイント: 予防接種を受けたほうが望ましい方とは…

- 65歳以上の方
- 乳幼児
- 基礎疾患を有する方(気管支喘息等の呼吸器疾患、慢性心不全、先天性心疾患等の循環器疾患、糖尿病、腎不全、免疫不全症など)