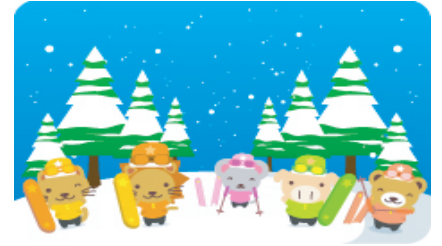


今年も残すところ1ヶ月となりました。
今年、インフルエンザがもう流行っているとか。。。
皆さんは大丈夫ですか??



インフルエンザとは、インフルエンザウイルスの感染によっておこる病気です。主な症状としては、高熱(38.0度)や頭痛、筋肉痛、全身倦怠感などの全身症状と、喉の痛み、咳や痰などの呼吸器の急性炎症症状などがみられます。潜伏期間が短く、感染力が強いことが特徴です。

乳幼児がインフルエンザにかかった場合、脳炎や脳症を併発すると水分をとった後すぐ吐いてしまって元気がない、意識がはっきりせず、うとうとしている、けいれんを起こすなどの症状が見られます。この場合はすぐに医療機関を受診してください。また、熱が高いからといって自己判断で、市販の解熱剤を服用させるのも控えましょう。

●インフルエンザの予防方法

インフルエンザは冬場に流行します。それは、インフルエンザが空気感染すること、冬場は空気が乾燥すること、また寒くて乾燥した空気は気道粘膜の抵抗力を弱めることなど全ての面でインフルエンザウイルスにとって好条件が整っているからです。

インフルエンザの予防は、流行前に予防接種を受けてみることでありますが、その他に日常生活で気をつけることもありますので、実践してみてください。



「予防接種編」

インフルエンザの予防接種を受けたら絶対にインフルエンザにかからないというわけではありません。成人の場合、インフルエンザの発病阻止率は70~90%ぐらい小児の場合はさらに低くなります。

予防接種は、病気にかかりにくくしたり、かかっても重くならないようにすることが目的だということを理解しておきましょう。



「日常生活編」

①流行期には人ごみを避ける

人ごみを避けるといっても、冬場外出せずずっと家の中に居ることはできません。外出時はなるべくマスクをつけるようにしましょう。

マスクを着用することによって、他人からの感染を防ぎ、また、他人に感染させることも防ぐ効果があります。外出後は、うがい、手洗いをする。

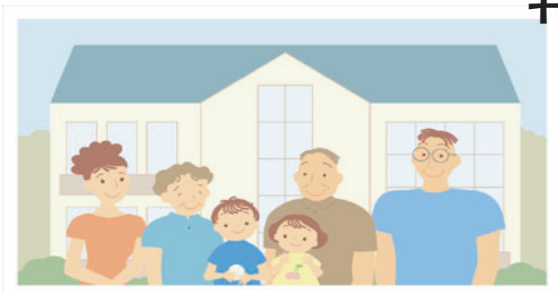


②室内の湿度を保つ

インフルエンザウイルスは乾燥した状態で活発に活動します。インフルエンザの活動を抑えるためにも加湿器などを使って部屋の湿度を保ちましょう。その際、定期的に室内の換気も必ず行ってください。

③体力を保つ

体力が低下していると、感染しやすくなります。十分な睡眠、バランスのとれた食事を心がけましょう。



TOYAスマイル倶楽部事務局

今治市玉川町中村甲677-7

有限会社十弥工務店内

TEL (0898) 36-8182 FAX (0898) 36-8183

E-mail : toya-info@toya.co.jp

URL : <http://www.toya.co.jp>