

健康あいら21通信

第31号

令和2年11月

【発行】
 始良市
 健康増進課
 66-3293



インフルエンザに 注意しましょう。

インフルエンザの予防に努めましょう。

インフルエンザの予防対策をまとめました。実践して、予防に努めましょう。

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低減させる効果と発症した場合の重症化に有効と報告されています。

2 外出後の手洗い

流水・石けんによる手洗いは、手指など体についていたインフルエンザウイルスを物理的に除去するために有効な方法であり、インフルエンザに限らず接触や飛沫感染などを感染経路とする感染症対策の

3 適度な湿度の保持

基本です。またインフルエンザウイルスにはアルコール製剤による手指衛生も効果があります。

空気が乾燥すると、気道粘膜の防御機能が低下し、インフルエンザにかかりやすくなります。特に乾燥しやすい室内では、加湿器などを使って適切な湿度(50〜60%)を保つことも効果的です。

4 十分な休養とバランスのとれた栄養摂取

体の抵抗力を高めるために、十分な休養とバランスのとれた栄養摂取を日ごろから心がけましょう。

5 人混みや繁華街への外出を控える

インフルエンザが流行してきたら、特に高齢者や基礎疾患のある方、妊婦、体調の悪い方は、人混みや繁華街への外出を控えましょう。やむを得ず外出して人混みに入る可能性がある場合には、ある程度飛沫等を防ぐことのできる不織布製マスクを着用することは一つの防御策と考えられます。

それって本当にかぜですか？

今の時期は夏から秋の疲れや寒暖の差の影響もあり、風邪にかかりやすい季節です。日ごろからの風邪対策や引き始めの対処も大事ですが、そんな中で風邪と違って見落としがちな重大な病気もあります。今回はその見分け方、対処方法とあわせてお伝えします。

「普通の」風邪とは

『風邪』とは、簡単に言うところの上側の炎症です。鼻水・のどの痛み・咳・熱などが見られますが、一週間以上続くことはありません。また、熱については3日以上続くことは無く、38度を超えることも珍しいです。これらの症状に伴い、食欲不振や倦怠感などの症状が見られることもあります。風邪の引きはじめなら、OTC医薬品(市販の医薬品)によるセルフメディケーションが有効です。気になる症状が一つだけな

咳エチケット

- ① 咳やくしゃみが出るときには、できるだけ不織布製のマスクを使用すること。
- ② とっさの咳やくしゃみのとき、マスクがない場合は、ティッシュや腕の内側などで口と鼻を覆い、顔を他の人に向けないこと。
- ③ 鼻水や・痰などを含んだティッシュをすぐにゴミ箱に捨て、手のひらで咳やくしゃみを受け止めた時はすぐに手を洗うこと。

これらは「咳エチケット」と呼ばれています。実践して、インフルエンザの蔓延防止に努めましょう。

インフルエンザにかかってしまったら 気をつけたいこと

インフルエンザにかかった場合、次のことに気をつけましょう。

- ① 人混みや繁華街への外出を控え、無理して学校や職場に行かないようにしましょう。
- ② 咳やくしゃみなどの症状があるときは、家族や周りの方にうつさないために、飛沫感染対策として咳エチケットを徹底しましょう。
- ③ 安静にして休養を取りましょう。特に睡眠を十分に取ることが大切です。
- ④ 水分を十分に補給しましょう。お茶でもスープでも飲みたいもので結構です。
- ⑤ 高熱が出る、呼吸が苦しいなど具合が悪ければ早めに医療機関を受診しましょう。

新型コロナウイルス感染症の終息が見えない中、今年もインフルエンザが本格的に流行する季節になりました。インフルエンザの主な症状として、38℃以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛、全身倦怠感などの症状が比較的急速に現れます。併せて、普通の風邪と同じように、のどの痛みや鼻汁、咳などの症状も見られます。子どもはまれに急性脳症を、また高齢者や免疫力の低下している人は、肺炎などを伴うなど、重症になることがあります。

ら、その症状に絞ったOTC医薬品、複数ある場合は総合感冒薬がオススメです。現在治療中の病気や年齢によっては使用できない薬もあるので、不明なときは薬剤師にご相談下さい。

風邪に似ている危険な病気

鼻水・のどの痛み・咳などの症状が無い場合、またはこれらの症状がつかず場合、特定の症状が目立って強い場合、倦怠感・食欲不振・発熱などの症状が強い場合は『風邪』ではない病気の可能性が高くなります。このような症状が見られる場合には、早めに医療機関を受診して下さい。

○細菌性髄膜炎

強い頭痛や嘔吐、高熱が主な症状です。頭痛と発熱のため風邪と間違われることも多いですが、咳・鼻水・喉の痛みが無いことと、頭痛が目立って強いことが特徴です。

○咳喘息

慢性的に咳だけが続く病気で、喘息の時に見られる「ゼイゼイ」「ヒューヒュー」と言った「喘鳴(ぜいめい)」が見られません。風邪が慢性化してなることもあり、タバコ・冷たい風・会話等により症状が強くなります。

○インフルエンザ

約1〜3日の潜伏期間の後に発症します。突然の38℃以上の「高熱」や全身倦怠感、食欲不振などの「全身症状」が強く現れ、続いて咳やのどの痛み、鼻水などが現れます。強い感染力を持ち、咳やくしゃみによる飛沫(ひまつ)感染をおこします。

○ロタウイルス感染症

大人はほとんど症状がでませんが、乳幼児は症状が強いことが多いです。感染すると2〜4日の潜伏期間の後、水下痢や嘔吐が繰り返し起こります。その後、重い脱水症状が数日間続くことがあります。発熱や腹部の不快感などもよくみられます。

風邪にかからないために

○鼻・喉の乾燥に注意

気温が下がると、湿度は低下し乾燥した空気になります。鼻・喉の粘膜が乾燥すると、細菌やウイルスの感染を防ぐ役割を持つ「線毛」の動きが鈍くなり、吸い込んだ細菌やウイルスが体外に排出されず、感染を起こします。また、粘膜の血管が収縮することにより、線毛の動きが鈍くなり、感染しやすくなります。

○手洗い・うがい・マスク

細菌やウイルスと接触しても、手洗いやうがいにより洗い流すことで予防できます。マスクも喉・鼻の粘膜を乾燥させないためには有効です。

○栄養・水分補給でかかりにくいカラダ作り

食事の栄養のかたよりや水分不足は、風邪にかかりやすくなります。ビタミンやたんぱく質もしっかりとり、かかりにくいカラダ作りも大切です。また、大根や人参などの根菜、シウウガはからだを内側から温めてくれます。



やってみよう!

～毎月17日は適塩の日～

適塩(よかあんばい)運動

第9回 適量な食塩をとるためのコツ

～よかあんばい7か条～(その7)

7か条「しょうゆ・ソースはかけずにつけて食べる」

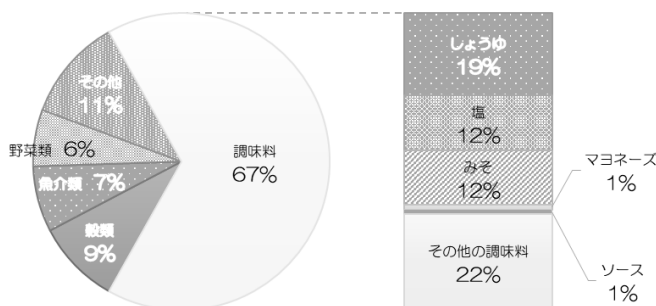
【調味料からの食塩摂取量に気をつけましょう】

日本人は、摂取している食塩のうち、約7割は調味料から摂っています。特に、醤油、塩、みそが多くなっています。ふだんよく使う調味料に含まれる食塩量を知り、食べ方や選び方の工夫でおいしく適塩な食事を心がけましょう!

【食べ方・選び方の工夫】

- しょうゆやソースは料理の上からかけずに、小皿に入れてつけて食べる。また、つけて食べる時も少な目を意識する。
- 納豆のたれやお弁当についているソースなど、付属の調味料を全量かけずに残す。
- 食品に表示されている栄養成分表示を確認し、食塩相当量が少ないものを選ぶ。

食品群別の食塩相当量摂取割合 (20歳以上)



資料：厚生労働省平成28年度国民健康・栄養調査

主な調味料の大きさ1杯当たりの食塩量 (概量)

	大きさ1杯 (15ml)	小さじ1杯 (5ml)
うす口しょうゆ	2.9g	1.0g
濃口しょうゆ	2.6g	0.9g
米みそ	2.2g	0.7g
麦みそ	1.9g	0.6g
ウスターソース	1.5g	0.5g
マヨネーズ	0.3g	0.1g
顆粒だし	3.9g	1.3g
めんつゆ (ストレート)	0.5g	0.2g