

【第 59 回】

朝晩の冷え込みが一段と厳しくなり、空気の乾燥を感じる季節となりました。江別市管内におけるインフルエンザの定点当たり報告数は、直近のデータで 9.14 となり、注意報レベルに達する勢いです。今月は「インフルエンザの特徴と予防」をテーマにお伝えします。

【インフルエンザの特徴】

インフルエンザは、感染力が非常に強く、咳やくしゃみによる飛沫感染や、ウイルスが付着した手指を介した接触感染によって広がります。潜伏期間は 1～3 日と短く、発症すると突然の高熱(38℃以上)、頭痛、関節痛、全身の倦怠感などが現れます。通常の風邪と比べて全身症状が強いのが特徴です。

【インフルエンザを防ぐ生活習慣】

日常生活では次のような点に気をつけましょう。

- ・ 外出後の手洗い・うがいを徹底する
- ・ 人混みではマスクの着用を心がける
- ・ 室内では加湿器や濡れタオルで適度な湿度(50～60%)を保つ

【ワクチン接種の重要性】

インフルエンザを防ぐためには、ワクチンの接種が何より大切です。ワクチンを接種しても、感染の可能性をゼロにはできませんが、重症化を防ぎ、発症した場合でも症状を軽くする効果があります。接種後、抗体が十分にできるまでに約 2 週間かかるため、今のうちに接種することがお勧めです。

冬本番を迎えるこれからの季節、インフルエンザは誰にとっても身近なリスクとなります。「手洗い・うがい・マスク」といった基本的な対策に加え、ワクチン接種という備えを忘れずに、安心して冬を迎えましょう。(文責: 佐藤 浩樹)