

# ほっとクリニック

## 町立金山診療所だより 98

金山町大字金山548-2 ☎52-2915



ドクターメッセージ

町立金山診療所

副所長 鈴木 有太

インフルエンザから身を守ろう！

2017年に入って寒さが厳しくなったこともあり、風邪やインフルエンザで診療所を受診してくる患者さんが増えています。もう一度インフルエンザから身を守るための方法を確認したいと思います。

インフルエンザは周囲の人につりやすい病気として知られており、学校や病院、高齢者の施設で流行することがあるために、予防対策も重要な病気です。インフルエンザから身を守るためには、インフルエンザがどこから私たちの体に侵入してくるかを知ることが大事です。

感染の仕方には飛沫（ひまつ）感染と接触感染の2つの道筋があります。飛沫感染とは、感染した人がせきをするときに、こまかく飛び散る水に含まれるインフルエンザウイルスを、別の人が口や鼻

から吸い込んでしまい感染することです。

接触感染とは、インフルエンザに感染した人が、咳を手で押さえたり後や鼻水をぬぐった後などに、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、その場所を別の人が触れて、その手で鼻や口を触り体内に感染することです。

◆◆◆  
インフルエンザから身を守るには、ウイルスを体に侵入させないことが大事になります。

すでに、インフルエンザにかかっている方は家族や周囲の方につさないために、マスクをつけることを推奨します。マスクは身近な存在になりましたが、不衛生な使い方をしている場合もあります。使う時にはパッケージの説明をよく読みましょう。2日以上同

じマスクを使用する、マスクをポケットにしまい込む、マスクを捨てるときにゴム紐以外の場所に触れてしまう、という間違いに注意してください。マスクの四角い面には、ウイルスがたくさん付着している可能性があります。捨てるときにはゴム紐の部分以外には触れないようにしましょう。

また、インフルエンザに感染している人も、していない人もすべての方に推奨するのが、手洗い・手指衛生です。気づかないうちに手に付着したウイルスを減らすために、石鹸での手洗いやアルコールを含む消毒液で手を消毒すると効果的です。

まだ、寒さの厳しい冬が続きますが、インフルエンザなどで体調を崩されないよう、日常生活でできる予防対策に取り組んでいただければ幸いです。