

代々木病院の理念

ヒューマニズムにもとづく医療・介護の実践

くらしと健康

No. 637 11月号 2020年
1部60円
友の会会員は会費に含まれています
発行 東京勤労者医療会代々木病院
院長 河邊 博正
〒151-0051 東京都渋谷区千駄ヶ谷1-30-7
TEL 03(3404)7661
http://www.tokyo-kinikai.com/yoyogi

インフルエンザ予防について

新型コロナウイルスとの「同時流行」に備えて

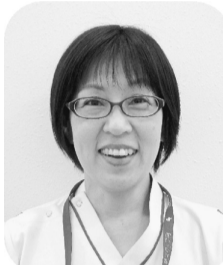
新型コロナウイルス感染症が収束しない中、冬がきます。気温・湿度が低下する冬は感染症が流行しやすい時期です。今年、インフルエンザと新型コロナウイルスの「同時流行」が懸念され、警戒感が高まっています。インフルエンザと新型コロナウイルス予防について、保健師の三村尚代さんにお話を伺いました。

インフルエンザと新型コロナウイルスの診断は難しい

インフルエンザはインフルエンザウイルスによって起こされるかぜ症候群の一つです。インフルエンザの症状は、発熱・頭痛・関節痛・筋肉痛・全身倦怠感・呼吸器症状(咳、鼻水、のどの痛み)などといった症状が認められますが、新型コロナウイルス感染症の症状ととても似ているため、診断が難しく、同時に流行した場合の対応が難しくなる懸念されています。

「重症化」予防のためにインフルエンザワクチン接種を

インフルエンザの治療には、抗ウイルス薬がありますが、一番大切なのは何といっても予防です。インフルエンザ予防で最も効果的なのはインフルエンザワクチンの接種です。ワクチンの接種率は高いと学級閉鎖が減ることになりますが、インフルエンザは発病後、多くの方は1週間程度で回復しますが、中には肺炎や脳症・脳炎など重い合併症で、入院治療や死亡される方もいます。これをインフルエンザの「重症化」といいます。特に基礎疾患のある方や高齢の方では重症化の可能性が高いので注意が必要です。



代々木病院健診センター 保健師 三村尚代

「同時流行」を避けるためにも早めのワクチン接種を

インフルエンザは、新型コロナウイルスとの診断が難しいのですが、インフルエンザには予防できるワクチンがあり、新型コロナウイルスの流行が始まる前にワクチン接種するようにしましょう。

手洗い・マスク・うがい・換気など感染予防の基本をもう一度

インフルエンザ予防も新型コロナウイルス感染症予防も、うがい、手洗い、マスク着用、睡眠と食事、換気と湿度の保持が大切です。



インフルエンザワクチンを受けましょう!

感染経路の多くは汚染した手を介する接触感染と咳やくしゃみ等のしぶきによる飛沫感染です。手洗いをしっかりとこまめに行いましょう。またマスクを着けるのは飛沫の防止に加え、自分の手で触って口や鼻に感染する接触感染を防止する効果もあります。感染経路の多くは汚染した手を介する接触感染と咳やくしゃみ等のしぶきによる飛沫感染です。手洗いをしっかりとこまめに行いましょう。またマスクを着けるのは飛沫の防止に加え、自分の手で触って口や鼻に感染する接触感染を防止する効果もあります。今年はどこに出かけても換気のために、室温が低い可能性があります。薄手のシヨール等を準備し、調整できるようにしておくといいですね。感染予防の基本は、インフルエンザも新型コロナウイルスも同じです。インフルエンザの予防は新型コロナウイルス予防にもつながります。しっかりと対策をとり流行に備えましょう。

インフルエンザ予防法
Illustrations showing: 手洗い (Hand washing), うがい (Gargling), 飛沫感染を防ぐためマスクの着用 (Wearing a mask to prevent droplet infection), 時々換気をする (Ventilate occasionally), 湿度を50%~60%に保つ (Maintain humidity at 50%~60%), 人ごみをさける (Avoid crowds).

千駄の萱

来年は明るい話題が始まるさざが見えてきました。今年九月あとも五となっていたのが、十月半ばにあと三まで迫りました。そうです、核兵器禁止条約が発効するために必要な批准国の数です。ほかにも複数の国が近く批准する方針を公式に表明していて、十月中に五十に達する公算が高まっています。五十か国になれば、その九十日後に条約が発効されます。ただ残念ですが、この条約を批准しない国に対しての強制力は無いそうです。NPT核不拡散条約と合わせて考えなければならぬ時間がまだ必要です。一方、日本では原爆投下直後に降った「黒い雨」を浴びたのに、国の援護対象から外された地域の八四人が訴えた「黒い雨」訴訟で広島地裁は七月二十九日、原告らの主張を認め、広島県と広島市に対し被爆者健康手帳の交付を認める判決を出しました。全面勝訴です。しかし八月二日、広島県、広島市は控訴しました。被爆七五年、世界では核兵器をなくす動きがこんなに進んでいるのに本当に残念です。少しでも前を向いて歩いて行きましょう。(み)