疲れ解消★カンタン！アンチエイジング（第21回）

3月も油断がならないインフルエンザ、正しい予防を

2017.03.03



春の陽気が待ち遠しい今日このごろですが、まだまだ寒い日が続いています。2017年の1月末から2月頭に猛威を振るった「インフルエンザ」ですが、まだまだ安心はできません。過去の統計からも3月までは流行シーズンです。インフルエンザは感染症ですから、1人の力では防ぐことが難しく、また、高齢者や免疫力の低下している状態でかかってしまうと重症化する恐れがあります。長期間仕事を休むわけにはいかないという人こそ、職場の方や家族と正しい知識を共有し、周囲と一緒にインフルエンザ対策に努めましょう。

もうすでに感染が発生したという職場や家庭も、今一度「予防」を見直してください。

インフルエンザが冬から早春にかけてはやる理由

国立感染症研究所感染症疫学センターによると、インフルエンザは毎年世界各地で流行しているウイルス性の気道感染症で、北半球では1月から2月ごろ、南半球では7月から8月ごろに流行のピークになるそうです。日本におけるインフルエンザ流行は、流行の程度とピーク時期はその年によって異なるものの、およそ1月から3月ごろに患者数が増加し、4月から5月にかけて減少していくという類型がみられます。

1月から3月ごろに流行する理由は、病原菌のインフルエンザウイルスが低温で乾燥した環境を好むことにあります。2月後半から本格的な寒さが続くこの時期には、一歩外に出れば冷たい風が強く吹き荒れている、ということもしばしばで、ウイルスが飛散しやすく、感染しやすい条件がそろっています。

効果的な予防策は……

感染を防ぐには、周囲の理解と努力が必要です。個人の対策として流行前のワクチン接種も大切ですが、こまめなうがい・手洗いに加えて、次のような予防対策を、職場や家庭で取り入れましょう。… 続きを読む