

# 長建国保健康ニュース

発行：ティーペック株式会社  
長野県建設国民健康保険組合

今月のテーマ

## 『インフルエンザ予防には早めの対策が効果的！』

例年、インフルエンザは12月から3月にかけての気温が低く乾燥した時期に流行します。予防にはワクチンの接種が有効とされており、効果が出るまでには2週間ほどかかるため早めの接種がお勧めです。もちろん、新型コロナウイルスの感染予防対策と同じように、手洗いやマスクの着用のほか、免疫力を高めるために十分な休息と睡眠をとることなど、ワクチン接種以外の対策も忘れずに。また、周囲の人にうつさないためのマナーとして、「咳エチケット」を徹底しましょう。

### 感染拡大を防ぐ「咳エチケット」は社会のマナー

冬に流行するかぜやインフルエンザ、その感染を広げないために大切なのが「咳エチケット」です。周囲の人が感染しないように配慮することは社会人としてのマナー。特に電車や職場、学校など人が集まる所で実践することが重要です。

咳やくしゃみをすると、数十万個のウイルスが含まれた飛沫が2~3m以上飛びます。症状がある人はウイルスをまき散らして感染を広げないために、咳エチケットを絶対に守りましょう。

1. 周囲に人がいるときは、しっかりマスク（正しく着用）
2. 咳・くしゃみは、ティッシュを当てて（使い終わったらごみ箱へ）
3. ティッシュがないときは、自分の腕に（上着の内側や袖で鼻と口を覆う）

### ワクチン以外にも始めたいインフルエンザ予防

インフルエンザの感染経路は主に飛沫感染と接触感染です。感染はウイルスが含まれた飛沫を口や鼻から直接吸い込んだり、手にウイルスが付いてそれが体内に入ることによって起こります。流行時には周囲に大量のウイルスが存在しているため、ワクチン以外の感染予防策も重要です。ウイルスが体内に侵入しにくい生活環境をつくり、免疫力を高めて重症化を予防しましょう。

#### POINT 1 人混みへの外出を控える

高齢者や持病のある人、妊娠している人など、インフルエンザにかかりやすく重症化しやすい人は街中への外出をできるだけ控えましょう。やむを得ず外出するときは不織布製マスクを着用し短時間に。

#### POINT 2 外出したら必ず手洗い

手洗いはすべての感染予防策の基本です。外出後は必ず30秒程度かけて水とせっけんで丁寧に手洗いし、付着したウイルスを洗い流しましょう。また、手指消毒薬を使うとウイルスの感染力をなくすことができます。

## 自宅でできるインフルエンザ対策

最近ではテレワークなどが推進され、自宅での対策も重要性を増していると言えます。ポイントは「湿度」と「免疫力」。毎日過ごす自宅での環境整備にも配慮したいものです。

### POINT 1 適度な湿度を保つ

インフルエンザウイルスは低温・乾燥を好みます。室内では加湿器で適度な湿度（50～60%）を保つことでウイルスの数を減らせます。

### POINT 2 免疫力を高める

免疫力が高いとウイルスが侵入しても発症しないで済みます。栄養バランスの良い食事を規則正しく取る、適度な運動を行う、十分な睡眠など健康的な生活習慣が免疫力を高めます。



昨今は新型コロナウイルス感染症対策一色の世相ですが、秋も深まってくるとインフルエンザの時期と重なってきます。インフルエンザのピークは例年おおよそ12月から2月ごろです。新型コロナウイルス感染症の対策と重複する内容ですが、その間は特に上述した感染予防対策を徹底したいものです。

また、流行する時期に先駆けてワクチン接種を受けておけば、感染予防につながるだけでなく、仮に感染した場合でも重症化を防ぐ効果が期待できます。接種する方は予約など早めの対応をお勧めします。なお、インフルエンザのワクチン接種を受ける場合は、新型コロナウイルス感染症のワクチン接種とは2週間を空けて接種を受ける必要があります。厚生労働省の説明では、「原則として、新型コロナワクチンとそれ以外のワクチンは、同時に接種できません。新型コロナワクチンとその他のワクチンは、互いに、片方のワクチンを受けてから2週間後に接種できます」(厚生労働省HP「新型コロナワクチンQ&A」<https://www.cov19-vaccine.mhlw.go.jp/qa/0037.html>)とされています。

新型コロナウイルスとの闘いや共生は今後も続くことが見込まれますが、新型コロナおよびインフルエンザ対策を徹底しこの冬を上手に乗り切り、大過なく春の訪れを迎えたいものです。