

2019年10月吉日

## 健保だより 40

新電元工業健康保険組合  
理事長 白羽 真

日頃より健保組合の取組みに対し、ご理解とご協力をいただき心より感謝申し上げます。

9月は平年より多く発生した台風の影響も加わり猛暑に見舞われましたが、今月も気温は高め傾向が続き、秋の深まりはゆっくりとなりそうです。

そんな中、今季のインフルエンザは異例の早さで流行し始めていますのでご注意ください。

これは、インフルエンザウイルスを検出する検査技術の向上によって、以前は風邪と思われていたものがインフルエンザであると判明することが増えたことが一因でもありますが、近年のグローバル化の加速が主要因と考えられています。

多くの日本人が海外に出かけ、海外からの旅行客も増えており、彼らが海外からインフルエンザを持ち込んでいると言われていています。今秋は、ラグビーワールドカップの開催による影響が懸念されており、来年の東京オリンピック・パラリンピックの開催を迎えるにあたり様々な感染症対策の検討を余儀なくされています。

インフルエンザは、インフルエンザウイルスを病原とする気道感染症で、毎年流行を繰り返す「季節性」と突発的に流行する「新型」があります。

インフルエンザウイルスは、A型、B型、C型の3つに分けられ、現在世界で主に流行しているのは、「季節性」のA型とB型です。

A型の流行は、例年11～12月に始まり、1～2月にピークを迎えます。一方、B型は、2月頃から流行が始まり、5～6月頃迄続くことが多いのが特徴です。A型B型にはそれぞれ2種類ずつあり、ひと冬に4回かかる可能性もありますのでご注意ください。

インフルエンザ予防の基本は、流行前にインフルエンザワクチンの接種を受けることですが、併せて手洗いを徹底し、体調を良好に保つなど、総力戦で挑みましょう！

ワクチンは接種した人のインフルエンザに対する免疫力を高め、感染を完全に阻止する効果はありませんが、発症する可能性を減らし、発症しても重症化や死亡を予防することに関しては、一定の効果があることが解っています。

ワクチンは接種後に効果が出る迄数週間掛かりますから、早めに受けると良いでしょう。効果持続期間は約5ヶ月間と言われていています。

インフルエンザウイルスが付いたドアノブ等に触ると、ウイルスが自分の手に付き、その手を鼻や口に持っていくことで感染します。手洗いが一番の予防となります。手洗いは、石鹸の泡をよく立て、手のひら、手の甲、指の股や爪の先までしっかり洗い、流水で洗い流しましょう。出先等では、携帯出来るアルコール消毒剤を活用しても良いでしょう。

インフルエンザに感染した人のくしゃみや咳による口から飛び散った飛沫には大量のウイルスが含まれており、それを浴びて吸い込むことで鼻や喉からウイルスが入り込んで感染します。流行時にマスクをすることは、こうした飛沫感染を防ぐために有効です。

疲労やストレス、睡眠不足等で体調が低下している場合はウイルスに対する抵抗力も低下しています。栄養と休養を十分に取り、なるべく人ごみには出かけない様にしましょう。

全身倦怠感や高熱や関節痛と並んでインフルエンザの初期症状でもあります。インフルエンザに感染していることに気付かないままウイルスを撒き散らすことを防ぐためにも、無理をしないことが大切です。

以上