



## インフルエンザ予防について

みなさんこんにちは。大間病院の穂元です。赴任して半年が経ち、ようやく大間にも慣れてきました。そんな頃になると季節もすっかり秋めいて、そろそろ冬が顔を出し始めるようです。

さて話は変わりますが、今年も冬季にはインフルエンザの流行が予想されます。

体の弱い乳幼児や高齢の方はもちろん、健康な大人でもインフルエンザの予防をすることで仕事の影響を極力減らして、この冬を乗り越えてほしいと思います。

今年のインフルエンザに関してですが、10月5日現在、いまだ青森県、北海道でのインフルエンザ感染者は確認されていません。

しかし11月あたりより、例年インフルエンザに罹患される方が出てきます。

流行に備えるためにも早めの予防接種が重要です。

インフルエンザを予防する方法としては、以下があげられます。

### 1) 流行前のワクチン接種

インフルエンザワクチンは、かかった場合の重症化防止に有効と報告されており、わが国でも年々ワクチン接種をする方が増加しています。

### 2) 外出後の手洗いなど

手洗いは手指など体に付着したインフルエンザウイルスを物理的に除去するために有効な方法であり、インフルエンザに限らず感染予防の基本です。また、外出後の手洗い、うがいは一般的な感染症の予防のためにもおすすめします。

### 3) 適度な湿度の保持

空気が乾燥すると、のどの粘膜の防御機能が低下し、インフルエンザにかかりやすくなります。特に乾燥しやすい室内では加湿器などを使って、適切な湿度(50~60%)を保つことも効果的です。

### 4) 十分な休養とバランスのとれた栄養摂取

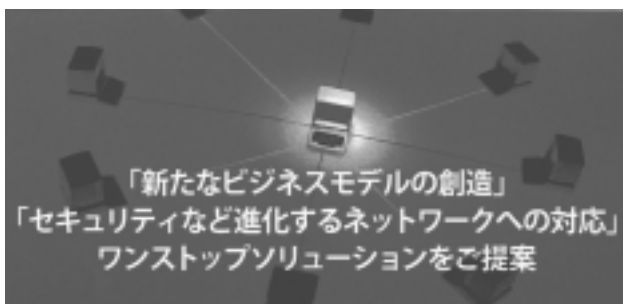
体の抵抗力を高めるために、十分な休養とバランスのとれた栄養摂取を日ごろから心がけましょう。

### 5) 人混みや繁華街への外出を控える

インフルエンザが流行してきたら、特に高齢の方や基礎疾患のある方、疲労気味、睡眠不足の方は、人混みや繁華街への外出を控えましょう。やむを得ず外出をして人混みに入る可能性がある場合には、ある程度の飛沫などを防ぐことができるマスクを着用することはひとつの防御策と考えられます。ただし、人混みに入る時間は極力短時間にしましょう。

自分だけではなく周囲の人のためにも、インフルエンザ予防接種を考慮いただければと思います。大間病院では11月1日から翌年の1月31日まで予防接種を行う予定です。

ぜひ早めの備えをお願いします。



FUJITSUパートナー

## 扶桑電通株式会社

■青森営業所 青森市長島二丁目13番1号  
TEL. 017-775-2031(代) FAX. 017-774-4720

■八戸営業所 八戸市三日町2(青銀明治安田生命ビル)  
TEL. 0178-44-1855 FAX. 0178-44-8494

《ホームページアドレス》

<http://www.fusodentsu.co.jp>