

続インフルエンザQ&A

三月は、例年、インフルエンザの流行が続き、花粉症や年度末の異動時期など、体調を崩しやすい季節です。

先月、健康な人がインフルエンザウイルス感染を予防するためのマスクの効果が劣ることが分かりました。

はい。正しい着用が原則ですが、マスクの効果をまとめました。

- マスクの効果：病状がある人**
- インフルエンザなどで咳の出る人：飛沫を周囲に飛ばさない効果
 - 花粉症の方：花粉を吸い込まない効果
- マスクの効果：健康な人を含めて**
- 乾燥・埃(ほこり)で、ノドを傷めやすい方
 - 湿っている呼気の再利用：乾燥を防ぐ効果
 - 埃・塵埃(じんあい)が多い環境にいる方
 - 溶連菌感染症の方が近くにいる場合
～ 結核菌を除く、大半の気道感染症
 - △インフルエンザウイルスを吸わない効果

インフルエンザで効果が違うのはなぜ？

インフルエンザでの咳に對するマスクの効果は、咳が呼吸と共に起こることにヒントがあります。分かる？

呼吸は湿っているフー！

だから、マスクが周囲に飛沫を飛ばさないようにブロツクする効果もあるし、ノドを保護する効果もあるのネ。

はい。その通り。

一方、健康な人がインフルエンザウイルスを吸わない効果が乏しいのは？

空気が乾燥している際には、小さなインフルエンザウイルスがマスクを通過して、吸い込んでしまう！

そう。結核菌もそうですが、空気感染(飛沫核感染)をする場合は、日常生活で使われているマスクで感染防御をするには限界があります。

インフルエンザを発症した家族を看護している人が、咳を近くで浴びる際、つまり、湿っている飛沫は、マスクでの防御も可能ですが、その前に、直接浴びないこと、咳が出る人が配慮すべきことがありますよネ。

「咳エチケット」よね。

厚労省は、人気漫画を活用した「進撃の咳エチケット」のパンフレット、ポスターでも啓発をしています。



インパクトがある！

咳が出る人は、健康な人にとつさないために、マスクやハンカチなどを活かして、咳の飛沫が鼻と口から洩れないように配慮するのだ！

職場や車内などで、他の人が居ない方向に顔を向け、咳をすることも大切なエチケットですよネ。

咳をする動作自体がノドの粘膜を傷めるので、咳をしない努力・工夫も大切です。日頃から練習して欲しいのですが、咳をがまんし、つばと共に飲み込むとか、手元に用意しておき、少しの飲水と共に、咳が出そうなノドの違和感を和らげる技術です。

感染症を発症しない基本中の基本がノドの疲労を来さないことなのだ！

疲労 ～ 減らす工夫・配慮が必要！
！ 感染症を考える上では、疲労は三つ

- ノドの疲労 → 水分、うがい、マスク
- 全身の肉体的疲労 → 水分、休息、睡眠
- 精神的疲労・心の疲労 → リラックス・癒し、感謝

感染症を考える上で、疲労の三つの要素が大切です。

全身の疲労対策も日頃から心がけたいし、発病したかなと感じた場合も、長引かせない・重症化させないためにも、とても重要なことね。

はい。そして、心の面です。自身の免疫能が安定的に働くためにも、リラックス・癒すことを心がけて欲しいのです。家族・仲間と共に居ることへの感謝、水・空気・安全が誇れる智頭に暮らしていることへの感謝などです。

多種多様な感染症への対応は、日頃から留意し、上手になつて欲しいと願います。