



アストの健康たより

令和1年11月号

インフルエンザが冬に流行るのは、理由は主に2つあります。

- ① インフルエンザウイルスは、**温度 15℃以下・湿度 20%前後**が最も生存しやすい環境。
- ② 鼻や喉の粘膜は、**線毛**という毛に覆われています。この線毛は、ウイルスなどの異物を体内に侵入するのを防ぐ「フィルター」のような働きをしています。気温が低くなると、体内の熱を外へ逃さないように鼻や喉の血管が収縮することで、**線毛の動きが鈍くなる**のです。そうすると、**ウイルスが体内に入り込みやす**くなります。

2019年のインフルエンザの流行
時期は…12月後半から3月
ピークは…1月下旬から2月上旬



【ポイント①：手洗い】

毎日様々なものに触れている手には、たくさんのウイルスが付着しています。**手洗い**を徹底して行い、体内にインフルエンザウイルスを侵入させないことが大切。帰宅時や食事前などこまめに行うようにしましょう！また、ウイルスは石けんに弱いので、石けんを使って指の間や爪先などの細かいところまでしっかりとこすることが重要です。



【ポイント②：予防接種】

インフルエンザの感染のリスクを下げるだけでなく、感染しても重症化を防ぐことができます。インフルエンザの予防接種を受けてから、すぐに効果が出るわけではありません。抗体と呼ばれるインフルエンザに対抗するタンパク質が体内で作られるのには、時間がかかるからです。その期間がおおよそ**2~3週間**。そのため、流行が始まる前に受けるのが一番効果的です！

10月末~11月末までに予防接種を受けると、感染のリスクを減らすことにつながります。

【ポイント③：湿度と温度の管理】

湿度と温度が低いほどウイルスが増殖しやすくなります。つまり、インフルエンザに感染しやすくなるということ。

そのために大事なのが**湿度と温度の管理**。湿度・温度の両方を高くすることが大切です。

インフルエンザの対策と共に、室内で快適に過ごせるような環境作りをしていきましょう！



参考資料：臨床検査技師が運営する。健康・医療の情報ブログ

お知らせ：予防接種は任意接種で料金は自己負担です。

今年も就業時間中に、医療機関で予防接種の許可を頂きました。

予防接種を希望される方は、ご相談くださいませ！