

2024年
10月号

保健師・管理栄養士による健康コラム 今月の健康ワンポイント

今日からできる！インフルエンザ予防

★10月に入り、少しずつ涼しい日が増えてきましたね。毎年、秋から冬にかけては、インフルエンザの流行シーズンです。若年層では、感染しても比較的重症化のリスクは少ないものの、家族や職場、周りの人への感染を防ぐために、最大限の対策をしておくことが大切です！

◎インフルエンザと風邪の症状の違い

	インフルエンザ	風邪
主な症状	咳、のどの痛み 38度以上の高熱 全身の筋肉痛や関節痛 など 	咳、のどの痛み 発熱 
症状の進行	急激（重症化しやすい）	比較的ゆっくり発症
発症時期	秋から冬にかけて流行 （感染力が強い）	年間を通して （季節の変わり目や疲れている時にかかりやすい）

◎インフルエンザの感染経路

飛沫感染

感染者が
咳やくしゃみをする



吸い込み
感染



接触感染

感染者が咳やくしゃみを
抑えた手で物を触る



他の人が、物などを
触った手で目などを触り感染



◎職場で“感染しない・させない”ためのポイント

みんなで実践 環境づくり！



①1～2時間に1回のこまめな換気！

換気しよう

（換気システムがある場合はスイッチを切らない）
密閉された部屋ではウイルスが空気中に漂っていることも

②適度な湿度（50～60％）をキープ！

空気が乾燥していると、気道粘膜の防御機能が低下するだけでなく、ウイルスの生存率も上昇してしまいます

③ふき取り除菌でウイルス撃退！

（消毒剤の噴霧は、不完全な消毒やウイルスの舞い上がりの可能性があります）

ドアノブやスイッチなど、みんながよく触る場所の消毒が接触感染の予防に効果あり！

「正しい手洗い」の実践！

手洗いは流水と石鹸で15秒以上行い、水分をしっかりとふき取りましょう。
手洗い後に、アルコール消毒を併せるとさらに効果的です！



※手が洗えない場合は、アルコール消毒だけでも効果があります。

周りの人への配慮を！

咳やくしゃみが出るときは、直接人にかからないよう、マスクやティッシュなどで口と鼻を覆いましょう！
直接、手でおさえないことが大切です。



★自分が感染しないだけでなく、感染を広げないためにも、1人ひとりが予防意識を持ち、事前対策が重要です。
免疫力の低下は感染・重症化リスクを高めるため、日ごろから十分な睡眠と栄養を摂取し、免疫力を高めましょう！