

カゼ・インフルエンザを予防する

空気が乾燥する冬は、カゼやインフルエンザが流行する季節です。軽く考えがちですが、重篤な合併症を引き起こさないためにも予防のポイントを押さえておきましょう。

- ① 外出後の手洗い等
- ② 適度な湿度を保つ
- ③ 十分な休養とバランスのとれた食事
- ④ 人混みへの外出は、控えるかマスクをする
- ⑤ インフルエンザ予防のために流行前のワクチン接種

予防接種は発症する可能性を減らし、もし発症しても重い症状になるのを防ぎます(感染を100%予防するものではありません)。ワクチンの効果が出てくるのは約2週間後ですし、持続する期間は限定的ですので、毎年受けることが重要です。なるべくかかりつけ医に相談して、できるだけ予防接種を受けるようにしましょう。

【高齢者と予防接種について】

- ※65歳以上の人のための公費によるインフルエンザ予防接種補助については、お住まいの市区町村にお問い合わせください。
- ※高齢者ではインフルエンザの合併症である肺炎で亡くなる人が毎年多く報告されます。インフルエンザの予防接種とともに、肺炎予防のために肺炎球菌ワクチンの接種もおすすめします。



ノロウイルスを予防する

ノロウイルスは感染性胃腸炎や食中毒の原因になるもので、非常に感染力が強いです。適切な対処をしなければ集団感染にもなりかねないので、事前の予防を心がけましょう。

- ① 手洗い・うがい
- ② 食品・調理器具の洗浄

ノロウイルスは食品経路だけでなく、人からも感染します。

トイレの後、調理の前後、食事の前には必ず手洗いをしてください。また、帰宅時にはうがいも欠かさないようにしましょう。



食品(特に二枚貝)は、中心温度85°Cの状態ですべて1分以上加熱します。電子レンジの場合は、まんべんなく加熱されるようにしましょう。肉は赤身が残らないようによく焼き、野菜や果物を生で食べる場合は流水でていねいに洗います。調理器具に関しても、必要に応じて殺菌・消毒を行いましょう。