

ほけんだより

インフルエンザが流行しています

東京都によると、昨年12月22日までの1週間に報告された最新の定点あたりのインフルエンザの患者数は40.02人となり、警報基準にあたる30人を超えたそうです。このため、都は昨年12月26日にインフルエンザの流行警報を発表しました。都内のインフルエンザの定点あたりの患者数が警報基準を超えるのはコロナウイルス感染症が流行する前の2019年1月以来で、今年は5年ぶりの大流行がおきていますと

います。
現在国内で流行している季節性インフルエンザのウイルスは、A型とB型で、特にA型は重症化しやすいため注意が必要です。



鼻水が出るしくみ

かぜやインフルエンザのときに出てくる鼻水。以下のようなしくみで出てきています。



- ① 鼻の中に外からごみやウイルスがはいる。
- ② 鼻の神経をとおして①の情報が脳に伝わる。
- ③ 脳が指示を出し、鼻の「鼻せん」という部位から鼻水が出る。

つまり鼻水が出るのは、外からはいつてきたものから体を守るためです。かぜやインフルエンザのウイルスを外に流すために出てきています。せきやくしゃみも同じです。

インフルエンザに関する数字

38℃

38℃をこえるような高熱が出たときは、ただのかぜでなくインフルエンザを疑い、医療機関を受診しましょう。

12~
3月

インフルエンザが流行しやすい時期です。ピークは1月以降になることが多いため、予防接種のワクチン接種は12月中旬までに終わるのが望ましいとされています。

50~
60%

空気が乾燥すると、鼻やのどからインフルエンザウイルスを追い出す力が弱くなります。湿度は50~60%を保ちましょう。

48
時間以内

熱が出てから48時間以内に抗インフルエンザ薬を服用すると、発熱期間が短くなり、鼻やのどから出るウイルスも少なくなります。熱が出たら早めに受診しましょう。

1~
2m

せきやくしゃみと一緒に出了たインフルエンザウイルスは、つばと共に1~2m先まで飛びます。なるべくマスクをつけるようにしましょう。

2+
5日

インフルエンザウイルスがほかの人にうつるのは、熱が出る前日と当日、そしてその後の3~5日後までです。熱が下がると吐き出すウイルスの数も減っていきます。

10,000分
の1mm

インフルエンザウイルスの直径は10,000分の1mmで、トゲのあるイガグリのような形をしています。

