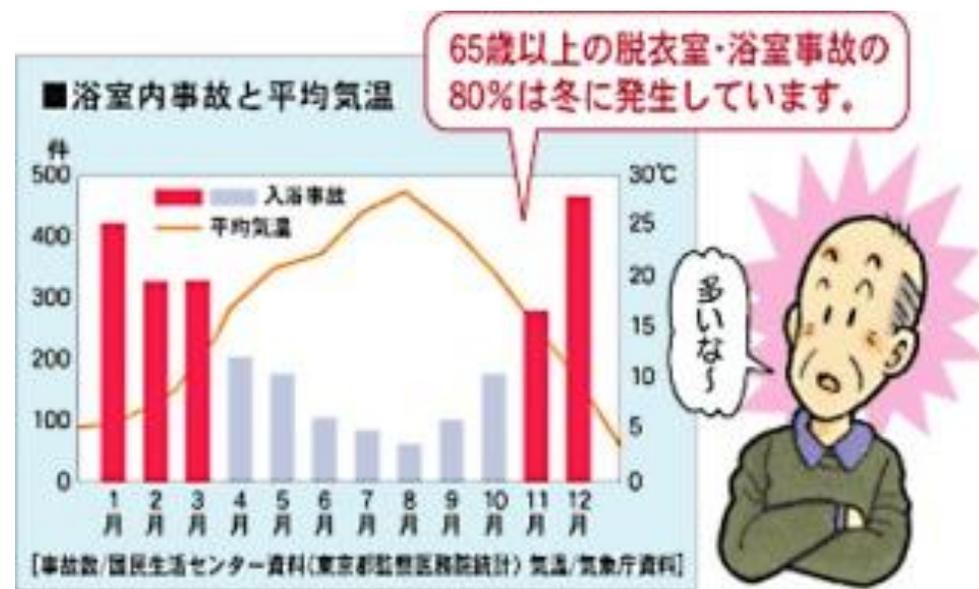
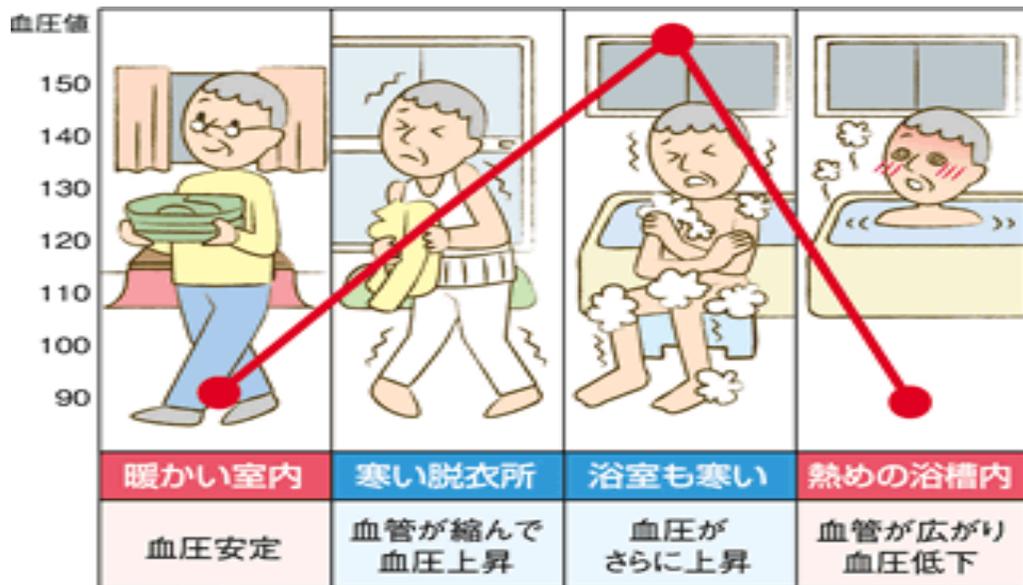


【冬に流行る病気の知識と対策】

★**ヒートショック**：急激な温度変化が身体に及ぼす影響の事です。原因は急激な温度の変化にあります。室温の変化にさらされた人間の身体は体温を一定に保つため、血管が急激に収縮し血圧や脈拍の変動を起こします。心臓に思った以上の負担がかかってしまいます。ヒートショックは、心筋梗塞や脳血管障害などにつながりかねない危険な状態と言えます。これが原因で亡くなる方は年間1万7千人以上いると言われており、その多くが浴室で起こっています。その数は交通事故死（4611人）を大きく上回り、夏の11倍に急増します。危険性が高い人として特に高齢者、高血圧、糖尿病を持っている人が挙げられます。

〈**対策**〉 温度差を無くすことが最も有効です。入浴の前にシャワーを出し、あらかじめ浴室を温めておく。寒い時期でも風呂の温度を38～40℃くらい低めに設定する。41℃以上になると、浴室事故での死亡者が増加する傾向にあります。42℃以上は心臓にかなり負担がかかり危険です。脱衣所を温めておく。暖房器具が無い場合は、浴室を開けておく等して、極力温度差を無くして下さい。



★インフルエンザ：インフルエンザウイルスが体内に入り込む事によって起こります。感染経路は2つ有ります。感染者のくしゃみ、咳、唾等の飛沫と一緒にウイルスが放出され、別の人それが鼻や口から吸いこみ感染する「飛沫感染」。

感染者が咳等を手で押さえ、周りの物に振れてウイルスが付き、別の人それが触れて手に付着。その手で顔を触ったり物を食べたりして感染する「接触感染」。

主な感染場所は学校、職場、施設、電車等の人が多く集まる場所です。手すり、ドアノブ、つり革、スイッチ、テーブル、食器等、人が触れる物に付着しています。

症状は発熱、喉の痛み、咳等、風邪と似ていますが、症状と流行の時期が違います。インフルエンザウイルスはA型、B型、C型の3つの型があり、その年によって流行するウイルスが違います。特にA型、B型の感染力がととても強く、日本では10人に1人が感染しています。インフルエンザにかかっても殆ど症状が出ない人もいますが、中には肺炎、脳症等を併発して重症化する人もいます。重症化する危険が高い人は、高齢者、幼児、妊娠中の女性、持病のある人、喘息のある人、糖尿病や代謝性疾患のある人などです。

〈対策〉 正しい手洗いをする。普段の健康管理。免疫力が弱っていると感染しやすくなり、感染時に症状が重くなります。普段から十分な睡眠とバランスの良い食事を心がけ、免疫力を高めておきましょう。予防接種を受ける。ワクチンは、インフルエンザが発症する可能性を減らし、発症しても重症になるのを防ぐ効果もあります。ただし、ワクチンの持続期間は5ヶ月程度です。流行するウイルスの型は毎年変わる為、毎年摂取する事が望まれます。適度な湿度を保つ。空気が乾燥すると、喉の粘膜の予防機能が低下します。乾燥しやすい室内では加湿器等を使って、適度な湿度

(50%~60%)を保つことも効果的です。人混みや繁華街への外出を控える。インフルエンザが流行してきたら、なるべく人混みや繁華街への外出を控えましょう。他の人にうつさない。くしゃみや咳が出る時は、飛沫にウイルスを含んでいるかもしれないので、次のようなエチケットを心がけましょう。

マスクを着用する



マスクをする

くしゃみや咳が出ている間はマスクを着用し、使用後のマスクは放置せず、ごみ箱に捨てましょう。マスクを着用していても、鼻の部分に隙間があったり、あごの部分が出たりしていると、効果がありません。鼻と口の両方を確実に覆い、正しい方法で着用しましょう。

<正しいマスクの着用>



鼻と口の両方を確実に覆う

ゴムひもを目にかける

隙間がないよう鼻まで覆う

口と鼻を覆う



ティッシュなどで口と鼻を覆う

周囲にかからないよう顔をそらせ、ティッシュなどで口と鼻を覆う



鼻を付いたティッシュはすぐにゴミ箱に

口と鼻を覆ったティッシュは、すぐにごみ箱に捨てましょう。

周囲の人からなるべく離れる



他の人から顔をそらす

くしゃみや咳の飛沫は、1~2メートル飛ぶと言われていています。



石けんぞ手も洗う

くしゃみや咳などを押さえた手から、ドアノブなど周囲のものにウイルスを付着させたりしないために、インフルエンザに感染した人もこまめな手洗いを心がけましょう。

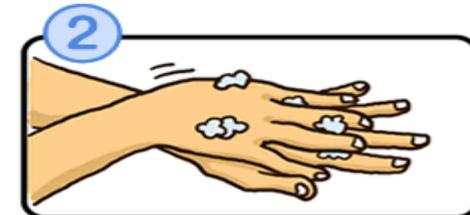
正しい手の洗い方

手洗いの前に

- ・爪は短く切っておきましょう
- ・時計や指輪は外しておきましょう



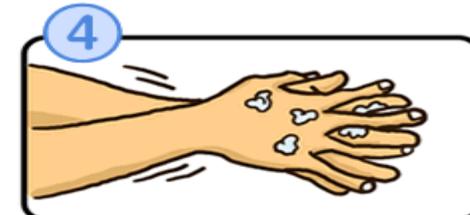
流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。



手の甲をのぼすようにこすります。



指先・爪の間を念入りにこすります。



指の間を洗います。



親指と手のひらをねじり洗いします。



手首も忘れずに洗います。

石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。