

冬の感染症から身を守りましょう

インフルエンザ



外出後の手洗い

目安は20秒。心の中で「ハッピーバースデートゥーユー」を2回歌うくらいの長さです。

適度な湿度（50～60%）

乾燥した環境では、のど粘膜の防御機能が低下し、インフルエンザにかかりやすくなります。

十分な休養とバランスのとれた栄養

栄養ドリンクに頼り過ぎないようにしましょう。

しっかり
20秒以上



マスクの着用や、咳エチケット

流行前のワクチン接種

12月までには接種しましょう。札幌市にお住いの場合、65歳以上の方は1400円で接種できる制度があります。

ひとくちメモ

インフルエンザの迅速検査は、発熱直後では反応しません。発熱後約1日（38度を超える場合は12時間程度）経過してから検査を受けましょう。

タミフルなどの抗インフルエンザ薬は、発症後48時間以内に服用しなければ効果が下がります。

...病院にかかる場合はタイミングが難しいですね。もちろん、薬を飲まなくてもたいていは4～5日で解熱して自然治癒します。



感染性胃腸炎

感染性胃腸炎は、ノロウイルスやロタウイルスといったウイルス、細菌、寄生虫など多くの原因によります。気温の低い冬場に流行する傾向があり、おう吐・下痢・腹痛などを起こします。

基本は手洗い

手から口へウイルスが入らないよう、感染経路を断ちましょう。男性は女性よりも手洗いの時間、回数が少ない傾向があるそうです。



体力の保持

ウイルスに負けない体力を保つには、インフルエンザ同様、十分な休養とバランスのとれた食事が大切です。

ひとくちメモ



嘔吐や下痢がひどい場合の水分補給には、水よりも経口補水液が効果的です。カリウムやナトリウムなどが含まれているので、下痢や嘔吐で失った電解質を補給することができます。（薬局でOS^{ワン}などという名前で売っています）

スポーツドリンクは糖分が多く、取り過ぎには注意が必要です。2倍程度に薄めて飲むことをお勧めします。電解質成分は経口補水液よりも少ないです。