

ほけんだより

土岐商業高校 保健室 8月26日

国内における新型インフルエンザ（A/H1N1）の流行期を迎えるにあたって、感染事例が相次いで確認されています。夏休みも終わり、学校での感染拡大の可能性が心配されています。今後の感染防止対策として、感染拡大を可能な限り抑制し、健康被害を最小限にとどめるために大切になってくるのが、一人ひとりの心構えや事前の備えです。新型インフルエンザについて理解し、正しい情報に基づく適切な判断と行動をとるために、次のようなことに気をつけてください。

【新型インフルエンザはどんな病気？】

豚インフルエンザウイルスH1N1 の感染による感染症

（でも、なぜ豚なのでしょう？豚の臓器は、生理的機能が人に一番似ているからです。豚は、鳥インフルエンザウイルスと人インフルエンザウイルスの両方に感染します。豚の体内で二つのウイルスの遺伝子が混ざり合っ、新型インフルエンザウイルスが生まれ、人に感染しやすい型に変異します。）

- ★ 潜伏期間：2日～3日
- ★ 感染力を発揮する期間：発症1日前～発症後7日目までの9日間
- ★ 症状：咳や鼻水等の気道の炎症に伴う症状、突然の高熱、全身倦怠感、頭痛、筋肉痛
- ★ 簡易検査：発熱した翌日から陽性反応が出ます。

症状が出ていない時期に検査を行っても、反応は出ません。

【ウイルスの感染経路】

ウイルスは、動物などに感染しなければ増殖することができません。人の体の表面は皮膚か粘膜でおおわれていますが、皮膚からウイルスが侵入することはほとんどありません。皮膚の場合、傷口を介してでなければウイルスは侵入できません。一方、鼻・口・目・呼吸器・消化器・泌尿器・生殖器などの表面は粘膜でおおわれています。これらの粘膜は直接外界に接しており、ウイルスはこの粘膜から感染を起こします。呼吸器感染を起こすウイルスの代表的なものが、インフルエンザウイルスなのです。患者の咳やくしゃみで飛び出す飛沫とともにウイルスが放出されます。その飛沫を別の人が吸い込むことでウイルスは気管から気管支、さらには肺に運ばれて増殖を始めるのです。直接吸い込まなくても、ウイルスは手に付着し、その手で鼻・口・目などに触れることで粘膜感染をおこしてしまいます。外出から帰ったときによく手を洗いなさいというのは、このためなのです。コンタクトレンズを着脱するときも、十分に注意してください。

【自分でできる風邪予防について】

- ① 手洗い・うがいをこまめにする。（詳しくは裏面を！！）
- ② ペットボトル等の回し飲み、食べ物を共有することはしない。
- ③ 人の混み合う場所にはなるべく行かない。
- ④ 咳が出る場合は必ずマスクの着用をする。
- ⑤ 風邪症状がある場合は、早めに医療機関を受診してください。
- ⑥ 規則正しい生活を心がけましょう。

