

## 流行の兆し!



# インフルエンザにご注意

11月に入り、インフルエンザの予防接種が本格化しています。すでに各地で患者が急増しはじめており、学級閉鎖数(9月)では、過去最多の患者数が報告された昨シーズンと同数の58校に上っているそうです。今回は予防を兼ねてインフルエンザを取りあげたいと思います。

### インフルエンザとは

インフルエンザはよく普通の風邪の症状(普通感冒)と誤解されますが、ウイルスの種類が異なり、高熱がでるだけでなく、頭痛、関節痛、筋肉痛など全身の症状を伴います。場合によっては重症化、合併症をも引き起こす恐れのある感染症です。

インフルエンザウイルスは、ウイルスを作っているたんぱく質の違いからA型、B型、C型の3種類に分類されます。このうちC型は4歳以下の子供に軽い風邪症状を起すことがありますが、ほとんど問題になることはなく、いわゆる「インフルエンザ」として扱われるのはA型とB型の2種類です。このうち、A型の方がやや発熱などの症状が強く出る傾向にあり、B型はやや下痢などの胃腸症状が多い傾向があります。



### インフルエンザの感染経路

#### ① 飛沫(ひまつ) 感染

インフルエンザに感染している人がくしゃみや咳をすると、唾液が周囲に飛び散ります。そのときに空気中に飛散したウイルスを周囲の人が吸い込むことで、他の人の体内にウイルスが入り感染します。



#### ② 接触感染

インフルエンザに感染した人が手のひらで口を抑えると、手にウイルスが付着します。その手を洗わずに多くの人が触れるところに触れるとウイルスが残ります。そして後から同じところを触った人が、自分の鼻や口に触れ、感染します。

### 日常生活での感染予防

日常生活ではまず、体調を整えて抵抗力をつけ、ウイルスに接触しないことが大切です。また、インフルエンザウイルスは湿度に非常に弱いので、加湿器などを使って室内を適度な湿度に保つこと(湿度50〜60%)は有効な予防方法です。

#### ① 栄養と休養を十分取る

体力をつけ、抵抗力を高めることで感染しにくくなります。十分

な睡眠や規則的な生活、疲れをためないことも重要です。

#### ② 外出後の手洗いのうがい

手洗いは接触による感染を防ぎ、うがいは口の中を洗浄し、のどの乾燥を防ぎます。

#### ③ 人ごみを避ける

病原体であるウイルスを寄せ付けないようにしましょう。

#### ④ マスクを着用する

インフルエンザが流行してきたら外出する際はマスクを着用しましょう。罹患した人には、咳やくしゃみの飛沫から他人への感染を防ぐ効果もあります。



### ワクチンによる予防

最も確実な予防は流行前にワクチン接種を受けることです。特に、高齢者や心臓や肺に慢性の病気を持つ人、気管支喘息を持つ小児など、インフルエンザにかかるリスクが重なり、合併症を引き起こしたりする可能性の高い人は、医師と相談の上、早めに接種することが望ましいと考えられます。

### 症状が出たら早めに医師へ

インフルエンザの症状がでたら、早めに医師の診断を受けるようにしましょう。ウイルスがのどや鼻の粘膜に広がり高熱が出てしまうと、根本的な治療は間に合わなくなり、かえって長期間寝込むことになってしまいます。抗インフルエンザ薬は体内でインフルエンザウイルスの増殖を抑える薬で、病気の期間と症状の重さを軽減する効果が優れています。インフルエンザウイルスは体の中で急激に増殖する特徴があり、適切な時期(症状が出てから48時間以内)に服用することが重要です。薬の種類としては経口薬と吸入薬、点滴、小児用のドライシロップがあり、いずれも健康保険が適用されます。

### インフルエンザと診断されたら

安静にして、特に、睡眠を十分にとることが大切です。水分も十分に補給しましょう。お茶、ジュース、スープなど、飲みたいもので結構です。大流行を防ぐためにしっかりとした予防と治療を心掛きましょう。(馬場)



参考) 病院及び インフルエンザ治療薬の種類と特徴知ってますか・中外製薬 インフルエンザ情報サービス



# 乾燥肌のスキンケア

## 【乾燥肌について】

皮膚の水分は皮脂膜、天然保湿因子、角質細胞間脂質(図を参照)という3つの物質によって一定に保たれています。正常な皮膚はバリアを形成し異物や、細菌の侵入を防ぎます。ところが外気や室内の乾燥、加齢などが原因でこれらの物質が減ってしまうと、乾燥肌になってしまう。また、体を洗いすぎるといった生活習慣なども乾燥肌の原因の一つと考えられています。

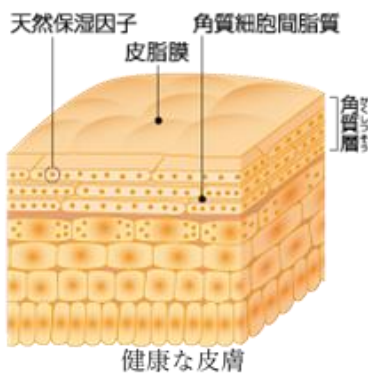
乾燥肌は、皮膚のバリア機能を低下させ、かゆみ、発赤の原因となります。かゆみにより掻いてしまうと、皮膚を傷つけ、更にバリア機能を低下させ、放っておくとますます症状が悪化します。そのため、肌を正常に保つスキンケアがとても大切です。

冬の皮膚水分量は夏の水分量に比べて1/10と言われ、特に注意が必要となります。そこで、今回はスキンケアのポイントを紹介したいと思います。



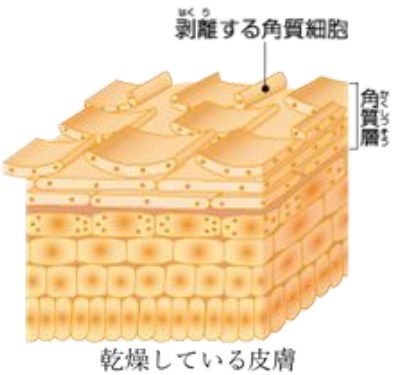
## 【健康な皮膚】

皮脂膜が保たれ、天然保湿因子も十分に存在している状態です。角質細胞と角質細胞の間に角質細胞間脂質がぎっしりとつまっていて、すき間がみられず、バリア機能がきちんと保たれた状態です。



## 【乾燥している皮膚】

皮脂膜や天然保湿因子が減少し、角質細胞がはがれてすき間ができ、水分が逃げやすい状態です。



## 「スキンケアのポイント」

### ①皮膚のうるおいを保ちましょう

皮膚にうるおいを与える保湿剤を朝晩2回ぬりましょう。特に風呂上がりの保湿は、保湿剤が浸透しやすいタイミングであることと、体を拭いた際に水分と一緒に皮脂も拭き取ってしまい、乾燥しやすいことから効果的です。

### ②部屋の乾燥に注意しましょう

空気が乾燥すると、皮膚の乾燥やかゆみもひどくなります。加湿器などを使って部屋の湿度を保ちましょう。

### ③体の洗い方に気をつけましょう

ナイロンタオルなどを使ってゴシゴシと洗いとすると皮脂が過度に取り除かれます。入浴で柔らかくなった皮膚にダメージを与えるので注意が必要です。

### 「かゆみや赤みがある場合のポイント」

①掻かないことが大切です  
掻くと症状がひどくなるので、できるだけ掻かないように努めましょう。また、爪は短く切りましょう。

### ②刺激の少ない肌着にしましょう

皮膚を刺激すると、かゆみがひどくなります。肌着類などは、なるべく肌にやさしい木綿(もめん)のものにしましょう。

### ③アルコール・香料は控えめにしましょう

アルコールや香料などの刺激物をとりすぎると、からだは温まり、かゆみがひどくなります。

### ④熱い風呂や、シャワーは控えましょう

熱い風呂やシャワーは、血流を良くくなり、熱が皮膚に対して刺激になるので入浴温度に注意が必要です。ナイロンタオルなどを使ってゴシゴシ洗いとすると摩擦の刺激や、皮膚にダメージをあたえ一時的に気持ちが悪くても症状が悪化してしまうので注意してください。

### ⑤お薬を止む使ひまじょう

市販のお薬で皮膚にうるおいをあたえる薬や、かゆみや湿疹を抑える薬などがありますので薬剤師に相談してみましょう。症状がひどい場合や、市販のお薬を使用して改善がみられない場合は、早めに医師に受診しましょう。医師からお薬が処方されている場合は、指示をよく守り、正しく使いまじょう。

これから、冬に向かい乾燥肌になりやすくなります。早め対応、正しいスキンケアを心がけましょう。(安藤)



参考・マルホ製薬HP  
スキルアップのための皮膚外用薬Q&A「スキンケア」

## 編集後記

夏の暑さもひと段落し、涼しさを感じる季節になりました。昼夜の寒暖差の大きいこの時期、自律神経のバランスが乱れ、頭痛や眠気、だるさなどの症状がでることがあります。規則正しい食事や十分な睡眠、適度な運動やリラックスできる時間を設けるなど、体をいたわるのが大切です。

秋は1年の中で四季の移ろいを最も強く感じられる季節だそうです。行楽やスポーツ、芸術、読書、グルメなど、ちよつと息抜きに新しい趣味を探してみるのもいいかもしれません。

また秋はインフルエンザなどの流行性疾患が出てくる季節です。文化祭などの季節のイベントも多くなる時期ですので、手洗い・うがいなどの予防対策も心がけていきたいですね。

(塩原)

