

予防医学協会総合健診センター ヘルスポートだより

インフルエンザの感染を防ぐポイント

毎年秋から冬にかけてはインフルエンザの流行シーズンです。一人一人が「かからない」「うつさない」対策をしましょう。

インフルエンザと風邪の違い

インフルエンザと風邪は症状も流行の時期も違います。

	インフルエンザ	風邪
発熱	38度以上の発熱	発熱
全身症状	全身症状 (頭痛、関節痛、筋肉痛など)	局所症状 (のどの痛み、鼻水、くしゃみ、咳など)
局所症状	局所症状	局所症状
発症	急激に発症	比較的ゆっくり発症
流行の時期	1~2月がピーク	年間を通じて

感染経路は「飛沫感染」と「接触感染」

インフルエンザを予防するには、飛沫感染・接触感染といった感染経路を絶つことが重要です。



インフルエンザから身を守るために

- (1) 正しい手洗い
 帰宅時や調理の前後、食事前などこまめに手を洗いましょう。ウイルスは石けんに弱いので、図のような正しい方法で石けんを使用します。アルコールによる消毒も効果があります。
- (2) 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ます。普段から、十分な睡眠とバランスのよい食事を心がけ、免疫力を高めておきましょう。

(3) 予防接種を受ける

予防接種はインフルエンザが発症する可能性を減らし、もし発症しても重い症状になるのを防ぐ効果があります。ただしワクチンの効果が持続する期間は一般的に5ヵ月程度です。また流行するウイルスの型は毎年変わるため、毎年接種することが望まれます。毎年流行シーズンの前(12月上旬頃まで)に接種することをお勧めします。※ワクチンを打っていてもインフルエンザにかかる場合があります。

(4) 適度な湿度を保つ

空気が乾燥すると、のどの粘膜の防御機能が低下します。加湿器などを使って、適切な湿度(50~60%)を保つことも効果的です。

(5) 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。

正しい手の洗い方



「インフルエンザかな?」と思ったら

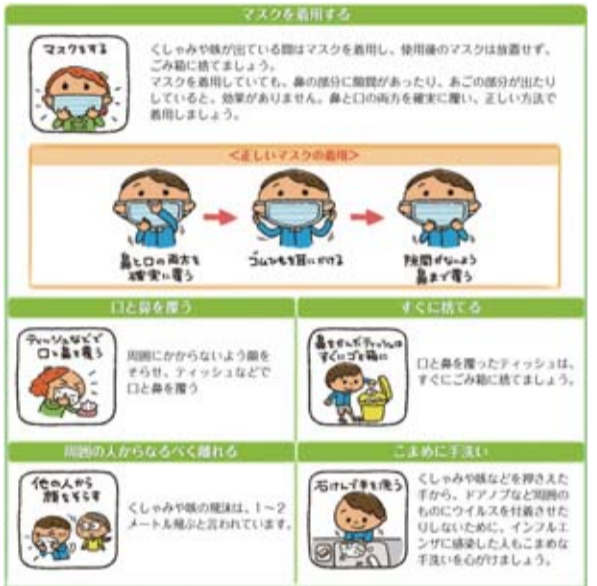
早めに医療機関へ

もし急に38度以上の発熱が出て、咳やのどの痛み、全身の倦怠感を伴うなどインフルエンザが疑われる症状が出た場合には、早めに医療機関を受診しましょう。特に幼児や高齢者、持病のある方、妊娠中の女性は、肺炎や脳症などの合併症が現れるなど、重症化する可能性があります。

ほかの人にうつさないために

「咳エチケット」を

くしゃみや咳が出るときは、飛沫にウイルスを含んでいるかもしれません。次のような咳エチケットを心がけましょう。



インフルエンザの感染を広げないために、一人一人が、インフルエンザに「かからない」またインフルエンザを「うつさない」ための対策をしっかりと行いましょう。

* 出典：厚生労働省 暮らしのお役立ち情報 インフルエンザの基礎知識 インフルエンザQ&A

胸部X線デジタル検診車の整備

平成26年7月、藤枝健診センターに最新の画像診断装置を搭載した胸部X線デジタル検診車を導入しました。

この画像診断装置は、間接変換F P D装置(フラットパネル)と呼ばれ、従来の画像診断装置に比べると、画質が大幅に向上し画像が鮮明に撮影できるため、細部の異常も見逃すことなく発見できることが期待されます。また、撮影時の放射線量も減少したため、受診者の放射線被曝量の低減も図られます。この外、この装置ではデジタル撮影のため現像を行うことなく撮影後すぐに技師が画像を画面で確認できます。

検診車両については、空調には従来のようなサブエンジン式バスクラウラーではなく、発電機電源を利用した電気クレーラを採用することにより、エンジンをとめることができ排気ガス減少により、受診者の検査待ちでの環境改善が図られます。

また、乗降口が観音開きで広いので、安全に乗降できます。当協会では現在胸部X線検診車を14台保有しており、今後も「みんなの健康を守る」の理念の下に、静岡県民の健康の保持、増進に努めてまいります。

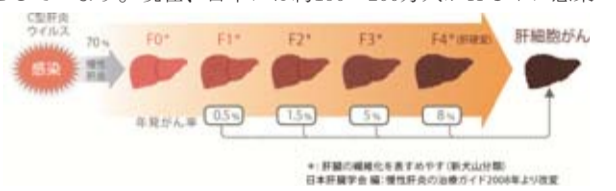


自分には関係ないと思いませんか?

40歳を過ぎたらC型肝炎ウイルス検査の受検をお勧めします

肝がんの原因の約80%はC型肝炎ウイルス(HCV)感染です。

我が国では、肝がんで年間3万人近く亡くなっています。肝がんという『お酒の飲みすぎ』と考えがちですが、実はその約80%は、C型肝炎ウイルスの感染を原因としています。現在、日本には約150~200万人がHCVに感染していると考えられています。しかし自身の感染に気付いていない方やわかっていても通院されていない方も多いのが現状です。肝がんを未然に防ぐためには、C型肝炎についての正しい情報を多くの方に知っていただくことが大切です。

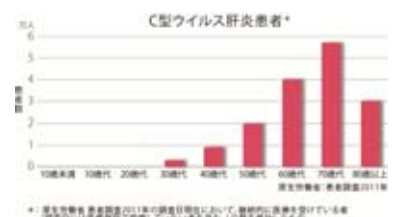


肝臓は「沈黙の臓器」ともいわれ、C型肝炎ウイルスに感染し肝炎になっても自覚症状はほとんどありません。そのため、気づかないままおよそ20~30年で肝がんへと病気が進んでいきます。進むスピードは個人差がありますが、60歳をこえたら肝がんになる確率が高くなり、病気が進むと治療も難しくなります。早期に感染に気づき適切な治療を受けることでウイルスは排除でき、肝硬変や肝がんへの進行を抑えることが可能です。

40歳以上の方にはC型肝炎ウイルス検査をおすすめします。

C型肝炎ウイルスは血液を介して感染します。過去の輸血や他の方に使用した医療器具を使つての医療行為などで感染をしたと考えられます。

現在は、使い捨て注射針や医療器具の普及、献血用血液の高感度ウイルス検査などの感染対策が進み、新たな感染は防がれています。このような対策が取られる以前に知らないうちに感染した方が40歳以上に多く認められます。早めに検査を受けることが大切です。



C型肝炎の検査は血液検査で採血するだけでOKです。



C型肝炎ウイルスに感染しているかは血液検査で調べます。今日、日常生活で新たに感染することはほとんどありません。検査は一度受ければ心配ありません。

近年、様々な新薬が開発され感染していても治療することが可能な病気です。また医療費の公的な助成を受けることも可能です。

まだC型肝炎ウイルス検査を受けられていない方は、一度検査を受けることをお勧めします。

資料提供：オーソ・クリニカル・ダイアグノスティクス株式会社