



インフルエンザの時期がやってきましたね。

季節性インフルエンザの受診者数は、毎年1,500万人前後ですが、2017/2018シーズンは2,200万人と大流行となりました。そこで、今回はこれからシーズンを迎える「季節性インフルエンザ」について、よくある質問をまとめてみました。

Q： インフルエンザにかからないためにはどうすればいいの？

- A： ① 流行期前のワクチン接種  
② 手洗い（石鹸と流水でも、アルコール製剤でも可）  
③ 適切な湿度の保持と換気  
④ 身体の抵抗力を高める（十分な休養、バランスのとれた栄養摂取、適度な運動）  
⑤ 人混みや繁華街への外出を控える



Q： インフルエンザにかからないためにマスクやうがいをすることに効果はないの？

- A： ① マスクは、自分がインフルエンザにかからないためにするというのではなく、咳エチケット（咳やくしゃみがでる時にするもの）としてのマスクが必要です。  
② インフルエンザを予防するためにうがいをするのであれば、20秒に1回しないといけません。実際には、うがいでインフルエンザを予防することはほぼ不可能といえます。ただし、外出時のバイ菌やウイルスを洗い流すなど、一般的な風邪の予防には効果があるといえます。

Q： いつ受診したらいいの？

- A： インフルエンザ検査は、以前は十分なウイルス量がなければ検知できませんでしたが、最近では検査キットも改良され、発症後3時間未満で判定できるものもあります。ただし、まだ一般的ではなく、発症後6時間から12時間経過してからの検査がまだまだ主流です（使用する検査キットの種類で変わります）。

Q： 抗インフルエンザ薬「タミフル」が10代患者への投与再開となったのは何故？

- A： 厚労省専門家会議で「タミフルと異常行動の因果関係は明確ではない」と判断されたことを受けて再開されました。（インフルエンザにかかった場合、抗インフルエンザ薬を服用しなくても異常行動が起こることがあるため）

Q： 新しい抗インフルエンザ薬が出たって本当？

- A： 2018年3月に「ゾフルーザ」が新発売されました。1回の服用で効果がありますが、ラビアクタ（点滴）に次ぎ、高価な薬となります。



## ～ 低温やけどに注意しましょう ～



カイロやホットカーペット、電気毛布や床暖房、湯たんぼ等々・・・寒い季節には欠かせないですね。ただし、これらは「低温やけど」を起こす危険性があるので注意が必要です。

寒いからといって、同じところを長時間温め続けると、皮膚が炎症を起こし「やけど」の状態になります。60℃では1分間、50℃では3分間、44℃では3～4時間、そうした状態になるといわれています。

低温やけどは痛みを伴わず、気づかないうちに進行してしまうことがあります。見た目にひどい症状に見えないことや、痛みを感じないことが多いため軽く考えてしまいがちですが、治るのに何ヶ月もかかったり、中には植皮などの手術を必要とするケースもあります。低温でもやけどの危険性があることを知り、暖房グッズを使用する際は注意し、正しく使いましょう。

たとえば使い捨て貼るカイロの場合、①必ず衣服の上に貼り、同じ部位を長時間温めない ②貼ったまま眠らない ③貼った部分をサポーターやガードルなどで圧迫しない（血流が悪くなりやけどの進行が早まることがあ

る）などに注意しましょう。

やけどになったときは、早めに医療機関を受診してください。水ぶくれができた場合は、自分でつぶしたり、アロエを塗るなどの民間療法で対処しないようにしましょう。

これからの季節になくしてはならない暖房グッズ。安全に使いましょう。



健診のご予約・お問い合わせは下記までお気軽にお電話ください。

〒624-0906  
舞鶴市宇倉谷427 健診センター  
TEL(0773)75-1920  
FAX(0773)75-7380  
月～金 8:30～17:00  
(土・日・祝日・年末年始12/29～1/3・創立記念日  
6/1はお休み)