

# ③のひら新聞

～インフルエンザの予防～



## ② 接触感染

ウイルスが付着したものを触った手で、目・鼻・口などに触れることによる感染

## ③ 空気感染

ウイルスを含む細かい粒子が空気中を漂い、この粒子を吸い込むことによる感染

上記の経路をよく意識し、感染経路を断つことが大切となります。

## インフルエンザの予防

●予防接種 今年のインフルエンザワクチンは、3価（A型2種類、B型1種類）に、B型株が1種類追加され4価ワクチンになりました。

徐々に気温も下がり、紅葉も見ごろですね♪夜のイルミネーションも開催され、家族や友人、恋人と、お出かけシーズンの到来です♪

しかし、人気観光地は人の山…。どうしても人込みに行く機会も多くなります。そこで、注意をしたいのがインフルエンザウイルスです。

正しい予防で、観光を楽しく過ごすために今号はインフルエンザの予防法をお話いたします♪

## インフルエンザと風邪

インフルエンザと風邪（普通感冒）とは、発生する症状が異なります。

【次ページの表参照】 - 1 -

- 手洗い・うがいを入念に
  - マスクの着用を徹底する
  - 室内の湿度を50～60%に保つ
  - こまめに部屋の換気をする
  - バランスの良い食事を心がける
  - 適度な運動と睡眠をとる
- 毎日少しの注意が大きな予防に！

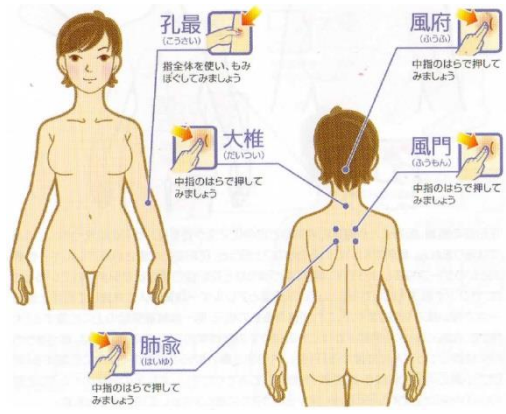
## インフルエンザにかかったら

マスクを着用し、医療機関にかかりましょう。安静にし、特に睡眠と水分を十分に摂りましょう。周りの人に感染させないよう人込みへの外出を控え、症状が完全に治まるまでは無理をして学校や職場などに行かないようにしましょう。 - 5 -

風邪(普通感冒)		鼻やのど 咳	喉の痛み 鼻水・鼻づまり	通常は微熱 1年を通していつでも
インフルエンザ		全身 全身倦怠感 関節・筋肉痛	咳・喉の痛み・鼻水	高熱 冬季
	症状出現場所	主な症状	発熱	発生時期

首や背中に硬さが出ると風邪等をひきやすくなります。注意しましょう！

## 風邪の予防ツボ療法



☆温めたり、押したりしてみましよう☆  
マイケアパッチもおすすです♪

## インフルエンザの症状

インフルエンザに感染した場合、約1～3日の潜伏期間の後、38℃以上の**高熱**が出現。悪寒、関節・筋肉痛、全身倦怠感、食欲不振など**全身症状**が強く現れ、後に咳・痰、呼吸困難、腹痛、下痢などの症状が出現します。平均1週間前後で症状が落ち着いていき、治癒します。

## 3つのインフルエンザ感染経路

### ① 飛沫感染

咳やくしゃみなどによって放出されたウイルスを直接吸い込むことによる感染

- 孔最：肘の曲がりじわと手首を結んだ線を、肘から約1/3下におり、親指側へずらしたところ
- 風府：背骨をまっすぐ上へ突き抜けて止まる後頭部の窪み
- 大椎：首を前に曲げたときに首の後ろにぽっこりと出っ張っている背骨（第7頸椎棘突起）の真下
- 風門：第7頸椎から2つ下の背骨の真下で、そこから指2本分外側
- 肺俞：第7頸椎から3つ下の背骨の真下で、そこから指2本分外側肩甲骨を大きく動かす体操も予防効果有りおすすめ♪ 参考画像 セイリン(株) 発行 大橋針灸療院 おおはし接骨院