

インフルエンザの予防について

医療法人 小金井中央病院
内科医長 宮澤 巧

外出後の手洗い等

流水・石鹸による手洗いは手指など体についたインフルエンザウイルスを物理的に除去するために有効な方法であり、インフルエンザに限らず接触感染を感染経路とする感染症対策の基本です。インフルエンザウイルスには、アルコール製剤による手指衛生も効果があります。



咳エチケット

- ・咳、くしゃみが出る時は、他の人にうつさないためにマスクを着用しましょう。
- ・マスクを持っていない場合は、ティッシュや腕の内側などで口と鼻を押さえ、他の人から顔をそむけて1m以上離れましょう。
- ・鼻汁、痰などを含んだティッシュはすぐにゴミ箱に捨てましょう。
- ・手のひらで咳やくしゃみを受け止めた時は、すぐに手を洗いましょう。
- ・咳をしている人にマスクの着用をお願いしましょう。

※咳エチケット用のマスクは、薬局やコンビニエンスストア等で市販されている不織布（ふしょくふ）製マスクの使用が推奨されます。

※マスクの装着は説明書をよく読んで、正しく着用しましょう。



適度な湿度の保持

空気が乾燥すると、気道粘膜の防御機能が低下し、インフルエンザにかかりやすくなります。特に乾燥しやすい室内では、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。

十分な休養とバランスのとれた栄養摂取

体の抵抗力を高めるために、十分な休養とバランスのとれた栄養摂取を日ごろから心がけましょう。



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、特に御高齢の方や基礎疾患のある方、妊婦、体調の悪い方、睡眠不足の方は、人混みや繁華街への外出を控えましょう。

やむを得ず外出して人混みに入る可能性がある場合には、ある程度の飛沫等を防ぐことができる不織布(ふしょくふ)製マスクを着用することは一つの防御策と考えられます。



- ・インフルエンザワクチンの予防接種には、発症をある程度抑える効果や、重症化を予防する効果があり、特に高齢者や基礎疾患のある方など、罹患すると重症化する可能性が高い方には効果が高いと考えられます。
- ・65歳以上の方、または60～64歳で心臓、腎臓もしくは呼吸器の機能に障害があり、身の回りの生活が極度に制限される方、ヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能に障害があり、日常生活がほとんど不可能な方については、定期の予防接種として、1回のインフルエンザワクチン接種を受けることが可能です。



便チェックで健康管理

医療法人 小金井中央病院
中央棟3階看護師長 関口美和

普段、便の観察をしていますか？

便は消化器官の異常を教えてくれる大切なもので、異常がないか自分でチェックすることができます。

正常な便とは

黄色から茶褐色の粘土状で1日量バナナ1～2本分出ていれば正常です。においはあまりしませんが、動物性タンパク質を多く摂ると臭くなります。



異常な便とは

色：赤い便が出る（血便）

便のまわりに赤く付着しているなら痔の可能性があり、便全体が赤いなら大腸がんが疑われます。

◎疑われる病気…大腸がん、直腸がん、大腸ポリープ、虚血性腸炎、クローン病、痔核など

※眼では見えなくても出血していることもあります。定期的に便潜血反応検査を受けましょう。

色：黒い便が出る

食道や胃・十二指腸など、肛門から遠い消化器官からの出血の可能性があります。血液中のヘモグロビン（血色素）が胃酸で黒色に変化し便に混ざります。タール便とも言われています。

◎疑われる病気…胃・十二指腸潰瘍、胃がん、マロリーワイス症候群、食道静脈瘤など

※鉄剤など服用しても便の色は黒くなります



色：白い便が出る

白い便は胆汁の排泄機能となる部分に障害が生じている可能性があります。

◎疑われる病気…胆石症、胆管がん、急性肝炎、すい臓がんなど

※胃や腸の検査でバリウムを使用した場合にも出ます。

形：便が細く出る

腸管部分が狭窄している可能性があります。

◎疑われる病気…大腸がん、直腸がん、肛門
狭窄など

※便もおならも出ない場合、腸閉塞（イレウス）
になっている可能性があります



形：便が水っぽい

1日に10回以上何日も続く下痢は腸炎や食中毒の可能性がありま

◎疑われる病気…ウイルス性腸炎、細菌性腸炎、潰瘍性大腸炎など

※ウイルスや細菌からくる下痢は、身体が病原体を早く体内から排出しようとしていま
す。安易に下痢止めを服用しないようにしましょう

異常な便からのサインを見逃さず早期発見に努めよう！

