

正しく知ってしっかり予防！

インフルエンザ・新型コロナウイルス

インフルエンザは毎年12月から3月頃にかけて流行します。感染力が非常に強いので、流行すると一気に感染者が増加します。高熱が続くなど症状が重くなる場合もありますので、乳幼児や高齢者、免疫力が低下している人は、特に注意が必要です。

新型コロナウイルス感染症をはじめ、同時期に複数の感染症が流行することもありますので予防対策は万全にしましょう。また、感染の拡大防止も心掛けましょう。詳しくは、大垣市保健センター（☎75-2322）へ。

インフルエンザと新型コロナウイルス感染症の違い

インフルエンザと新型コロナウイルス感染症は症状が類似していますが、感染力や潜伏期間、症状などは異なる部分もあります。それぞれの特徴を知り、体に異変を感じたら早めに休養をとり、医療機関に相談しましょう。

	インフルエンザ	新型コロナウイルス感染症	
感染力	非常に強い	非常に強い	
潜伏期間	2日前後	1～14日前後	
流行期	冬期	通年	
症状	咳	◎	◎
	高熱	◎	◎
	息切れ	×	◎
	体の痛み	◎	○
	頭痛	◎	○
	のどの痛み	○	○
	鼻水	○	△
	くしゃみ	×	△

◎よくある ○たまにある △まれにある ×ない

かからない・うつさないために

インフルエンザや新型コロナウイルス感染症にかからない・うつさないために、次の2つのポイントを意識し、予防に努めましょう。

①感染経路をたつ

- ◆帰宅後の手洗いもしくはアルコール製剤による手指衛生を徹底
- ◆こまめに部屋を換気する
- ◆室内では、加湿器などを使って適度な湿度（50～60％）を保つ
- ◆外出時はマスクをつける（咳エチケット）
- ◆できるだけ人混みや繁華街を避ける



②免疫力を高める

- ◆バランスのとれた食事と睡眠を十分とり、適度な運動を心掛ける

発熱などの症状があると思ったら…

- ◆外出を避け、まずは、かかりつけ医などの身近な医療機関に、電話で相談してください。
- ◆かかりつけ医を持たない場合や、相談先に迷う場合は、保健所に設置されている「受診・相談センター」（西濃保健所内、☎73-1111 内線273、「帰国者・接触者相談センター」から名称変更）に相談してください。
- ◆相談先の案内（自院への受診案内、他の医療機関を紹介など）に従って受診してください。



良い睡眠、とれていますか？

～免疫力のある体づくりのために～

新型コロナウイルスやインフルエンザなどの感染症に負けないよう免疫力を高めるには、食事や運動のほか睡眠も大切です。睡眠には心身の疲労を回復する働きがあり、睡眠不足や質の悪化によって、生活習慣病やうつ病など、心の病につながります。

「健康づくりのための睡眠指針～睡眠12箇条～（厚生労働省策定）」を参考に、感染症予防のためにも普段の睡眠を見直してみましょう。詳しくは、大垣市保健センター（☎75-2322）へ。

健康づくりのための睡眠指針 ～睡眠12箇条～

- ①良い睡眠で、からだも心も健康に**
良質な睡眠は、心身の健康はもちろん、仕事のミスや事故を防ぐことにつながります。
- ②適度な運動、しっかり朝食、眠りと目覚めのメリハリを**
適度な運動は入眠を促進し、朝食は目覚めを促します。朝、光を浴びることも大切です。眠る前のカフェインやたばこ、アルコールは、睡眠の質を悪くします。
- ③良い睡眠は、生活習慣病予防につながります**
睡眠不足や不眠は、生活習慣病発症の危険因子になります。
- ④睡眠による休養感は、こころの健康に重要です**
疲れているのに眠れない、眠っても疲れが取れないときは、うつ病など心の病気の可能性もあります。
- ⑤年齢や季節に応じて、昼間の眠気で困らない程度の睡眠を**
必要な睡眠時間には個人差があります。時間にこだわらず気楽に考えましょう。



⑥良い睡眠のためには、環境づくりも重要です

就寝前にはぬるめのお風呂にゆっくり入り、室内の照明を暗くするなど環境を整えましょう。

⑦若年代は夜更かしを避けて、体内時計のリズムを保つ

夜更かしを続けて夜型の生活になると、体内時計が乱れてしまうため、規則正しい生活を心掛けましょう。また、寝る1時間前にはメールやゲームを止め、休日でも平日起きる時間の2時間後までには起床しましょう。



⑧勤労世代の疲労回復・能率アップに、毎日十分な睡眠を

仕事が忙しく睡眠不足が続くと、注意力や能率が低下し、ミスを起こしやすくなります。寝不足の場合は午後30分以内の昼寝を取ることも有効です。

⑨熟年代は朝晩メリハリ、昼間に適度な運動で良い睡眠

高齢になると若年期より必要な睡眠時間は短くなるため、日中にしっかり目覚めて過ごせば睡眠時間は足りています。日中の適度な運動は、熟睡感の向上につながります。



⑩眠くなってから寝床に入り、起きる時刻は遅らせない

眠くないのに無理に眠ろうとすると、かえって目が覚めてしまいます。寝床で過ごす時間が長くて眠りが浅いときは、むしろ積極的に遅寝・早起きをしましょう。

⑪いつもと違う睡眠には、要注意

睡眠中のいびきや呼吸停止、手足のびくつき・ムズムズ感、歯ぎしりなどがある場合は、医師や歯科医師に早めに相談しましょう。

⑫眠れない、その苦しみをかかえずに、専門家に相談を

睡眠障害を自覚したら、早めに医師や保健師、看護師などに相談しましょう。また、睡眠薬などの薬を用いた治療を受ける際は、医師に指示された用法や用量を守ることが重要です。