

## 季節の 病気対策

# インフルエンザ、SARSに かからない知恵

医療界が緊張して向かえる呼吸器感染症の季節

今、医療界は大騒ぎでこの冬を迎えようとしています。11月からのインフルエンザ本番を前に、ワクチン不足が出ないように対策を練っているのですが、どんなインフルエンザが来るか予測がついていません。抗ウイルス薬の副作用も問題になっています。また、8月に患者がゼロになったと思われたSARS（重症急性呼吸器感染症・新型肺炎）でしたが、9月に入って1人の新しい患者が東南アジアで認められ、この秋の再流行が心配されて日本でも医療関係者を震え上がらせました。致死率が高いため患者が訪れた病医院は直ちに閉鎖され、全関係者も隔離されてしまうからです。

では、私たちはどんな心構えで身を守ればよいのでしょうか。

### 早めのワクチン、人ごみや病医院へ行くときはマスク着用



昼間と夜間の温度差が大きく、空気が乾燥して、かぜをひきやすい状態になればいつでもインフルエンザウイルスは活動すると考えて、早めに対策をとりましょう。今から外出後のうがい（イソジンのうがいはウイルスも予防します）、手洗い、鼻の下洗いの習慣をつけるのはもちろん、高齢者や小さな子どもではワクチンも流行前から受けておくといいでしょう。寒いと感じたらすぐに重ね着できるよう、外出には1枚シャツやカーディガンを用意すること。家では暖房よりも湿度に気をつけることが大切です。

インフルエンザもSARSも人ごみや病医院でかかるのですから、用がなければ出かけないこと。どうしても行かなければならない場合は、必ずウイルスも通さないようなマスクを着用、帰宅後はシャワーを浴びるようにしましょう。もちろん、情報に注意し、SARSが流行しそうな国や都市へは渡航しないようにしなければなりません。