

コロナウイルスの流行が落ち着かない中、今年もインフルエンザが気になる頃となりました。

今回の健康ニュースでは、多忙な年末に向けて、新型コロナワクチンの接種を済ませた人、そして接種をしていない人も、毎日の生活の中で気をつけるポイントを再確認したいと思います。

### 新型コロナワクチンとそれ以外のワクチンは、同時に接種できません

原則として、新型コロナワクチンとそれ以外のワクチンは同時に接種できません。新型コロナワクチンとその他のワクチンは、互いに片方のワクチンを受けてから2週間後に接種できます。

(例) 4月1日に新型コロナワクチンを接種した場合、他のワクチンを接種できるのは4月15日(2週間後の同じ曜日の日)以降になります。



## 働く人のインフルエンザ対策

ウイルスによる感染から身を守るためには、日頃からの積極的な休養、バランスの良い食事、適度な運動、質の良い睡眠、適度なストレスコントロールなどを心掛け、規則正しい生活を送り、免疫力を維持することがポイントです。

### ■ 流行前のワクチン接種がお勧めです

インフルエンザワクチンは感染を抑える働きはありませんが、発病する可能性を低減させる効果を認め、また発病後の重症化や死亡の予防に関しては有効であると報告されています。基礎疾患がある、体調不良、気になることがあるなどの人は、かかりつけの医師と相談の上、接種の判断をしましょう。

### ■ 手洗い・うがいは忘れずに

- ・手洗いは、石鹸やハンドソープを泡立て、手の平・甲・指の間・指先・親指の付け根、そして手首まで洗い残しのないように洗いましょう。また、手洗いができない場合は、アルコール製剤や消毒ジェルなどを活用し、手指の消毒をしましょう。
- ・うがいの基本は、口と喉を分けてゆすぐことです。最初は、正面を向いたまま、口内の食べかすや菌を流す目的で、次は上を向いて喉の奥まで水やうがい液が届くようにゆすぎましょう。

### ■ 適度な湿度の保持と室内の換気

空気が乾燥すると、喉や鼻の粘膜の防御機能が低下してしまうことで、インフルエンザにかかりやすくなります。外出時にはマスクをしっかりと着用し、また職場や家庭では加湿器などを使って適切な湿度(50~60%)を保ちましょう。また、感染予防のために1時間に1回程度、部屋の換気を心掛けることもお勧めです。

### ■ 咳エチケット

インフルエンザの主な感染経路は、罹患した人の咳やくしゃみ、唾などから発生する飛沫と共に放出されたウイルスを、健康な人が喉や鼻から吸い込むことによって感染するといわれています(飛沫感染)。大切な家族を初め、職場や外出時などのインフルエンザ対策として、日頃からの咳エチケットの心掛けがとても重要です。

- ・日頃からのマスクの装着がお勧めですが、とっさの咳やくしゃみでマスクがないときは、ティッシュや腕の内側などで口と鼻を覆い、顔を他の人に向けよう注意が必要です。
- ・鼻汁・痰などを含んだティッシュは、すぐにふたのついたゴミ箱に捨てます。手のひらで咳やくしゃみを受け止めたときはすぐに手を洗いましょう。

#### 《正しいマスクの装着方法》

- ・マスクをつける前に、しっかりと手を洗い、ノーズワイヤーが上にくるように装着し、ノーズワイヤーを鼻の形にあわせ、隙間を塞ぎます。
- ・ゴム紐を耳にかけ、鼻の部分を押さえながら顎を包むようにマスクを下まで伸ばし、頬や顎に隙間が出来ないように顔にフィットさせ、外すときはマスクの表面を触らないよう、ゴム紐を持ってはずしましょう。

《NG・マスクの装着例》× 鼻を出している・鼻の部分に隙間がある・顎にマスクをかけているなど

