

# 季節の知恵袋



## インフルエンザを 予防しよう

インフルエンザはインフルエンザウイルスによって起こる感染症で、例年は冬季である11月から3月にかけて流行します。しかし、2020年の新型コロナウイルス感染症（COVID-19）の流行以降、2シーズンは全国的なインフルエンザの流行はみられず、昨年12月頃より3シーズンぶりにインフルエンザが流行し、10月下旬には注意報レベルにまで増加してきています。

インフルエンザウイルスの主な感染経路はCOVID-19と同様に飛沫感染と接触感染なので、予防するためには日頃からしっかりと手洗いとうがいを行い、マスクの着用や咳エチケットにも心がけていくことが大切です。また、空気が乾燥すると喉の粘膜の防衛機能が低下しますので、乾燥しやすい冬季の室内では加湿器などを使用して50～60%の湿度に保つことも大切です。なお、COVID-19の流行以降の2シーズン、インフルエンザの流行がみられていなかったことから、インフルエンザへの免疫を獲得する機会が少なく免疫力が低下しています。したがって、これまでよりもインフルエンザワクチンの予防接種は重要となりますので、ワクチンを接種することを積極的に検討しましょう。

普段の生活から、感染予防  
を意識していきましょう。

【呼吸器内科 診療部長 兼  
感染制御センター長 澤井 豊光】

