

## インフルエンザ

**Q 10** インフルエンザにかからないために、どのような予防をすれば良いのでしょうか？ 特に透析患者は、何に注意しなければならないのでしょうか？

**A 10** 外から家に帰ってきた時や食事の前などに、手洗いやうがいをしていますか？ していない方はぜひ習慣にしましょう。ありきたりのことと感ぜられるかも知れませんが、手洗い・うがいは大切です。これはすべての感染症への対策として一番効果の高い手段です。病気の元になるばい菌やウイルスは、ほとんどが口や鼻から体の中に入り、そこまで運ぶのがあなた自身の手だからです。

手洗いは、普通のせっけんを十分に泡立て、30秒（ハッピーバースデートゥーユーを2回歌う間）洗い、流水で流してきちんと乾かしましょう（図）。うがいは、水道水をひとくち口に含み、上を向いて15秒（かえるの歌を歌う間）ガラガラと3回続けてください。15秒は、長いですよ。途中で休みながらでもかまいません。これを1回分として数回しましょう。さらに、栄養と睡眠を十分に取り、体調を整えましょう。

インフルエンザの予防には、流行時期より前のワクチン接種がお勧めです。少しでも抗体を多く作り効果を持続させるために、可能

なら1か月あけて2回打つことをお勧めしています。さらに、インフルエンザが流行っている時には、不要不急の外出は避けましょう。外出時のマスクは、喉を乾燥から防ぎ、ばい菌やウイルスの入る確率を下げてください。しかし、マスクをすれば出歩いてもOKということではなく、流行地に行かない、人ごみを出歩かないことが鉄則です。

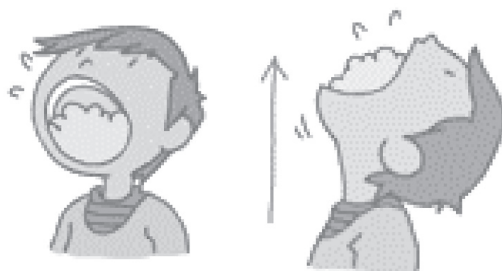
透析を受けている方の注意点を強いて挙げると、インフルエンザの流行時には普段以上に塩分やカリウムに注意して、体に負担をかけないようにしましょう。高熱が出ると体の余力が減り、普段以上に老廃物が作られるので油断は禁物です。もしかかってしまったら、きちんと安静を取り、しっかり透析を受けてください。

8月19日現在で、新型インフルエンザで亡くなられた方のうち、お2人は透析患者さんでした。しかしこれは二次(細菌)感染によるもので、インフルエンザウイルス自体にかかりやすいわけではありません。なので、しっかり予防しましょう。

(大藪英一／信英会 越谷大袋クリニック・医師)



**手をぬらしせっけんをあわ立ててから、  
ハッピーバースディトゥユーを2回歌う間。**



**ひとくち水を含み  
上を向いて  
かえるの歌を歌う間。**

図 手洗い・うがいのしかた  
(越谷大袋クリニックのホームページから転用)