

# 健康

保健福祉課  
☎(84)4926

## 感染症 (SARS インフルエンザ) から身を守る!

今春、東アジアを中心に猛威をふるった新型肺炎SARS。その主な症状は38以上の高熱、咳、呼吸困難、全身痛など。毎年冬に流行するインフルエンザと非常によく似ています。

それだけに、症状からこのSARSとインフルエンザを見分けるのは困難といわれ、同時に流行してしまうと混乱から感染を拡大してしまう危険もあります。しかし、SARSを恐れる必要はありません。冬になって再びSARSが現れても、国内から突然次の感染者が発生する可能性は低く、38以上の発熱、咳、呼吸困難などの症状があっても、それがSARSかどうか判断する基準は、過去10日以内にSARS感染地域へ行ったかどうか、または感染者と接触した事実があるかどうかです。

**感染力は、インフルエンザウイルスの方が強い**

SARSの原因は、SARSコロナウイルスという新型のウイルスです。このウイルスは体外に出て、物に付着して2〜3日位、便のなかから4日位感染力をもったまま生存するといわれています。しかし、感染力は、はしか

やインフルエンザに比べるとむしろ弱く、警戒しなればならないのは、新型インフルエンザです。新型のインフルエンザが登場すれば、感染力が強いので、あつという間に世界に広まる恐れがあると専門家は心配しています。

**ウイルスがいるところには行かない**

ウイルスが多くいる場所に行かないのが一番安全。できる限りSARSの感染地域に行かないようにし、インフルエンザが流行しているときは、人混みを避けること。また、ウイルスに負けない体づくりを心がけておくことです。

**ウイルスを寄せ付けない  
防衛策は?**

- 1 外から帰ったら必ず石けんで手を洗いましょう。
  - 2 外から帰ったろうがいをし、のどについたウイルスを洗い流しましょう。
  - 3 外出時は、マスクつけましょう。
  - 4 人混みに行かない。
  - 5 からだを冷やさない。体が冷えると血液の循環が悪くなり、抵抗力を弱めます。
  - 6 温度・湿度対策をしつかり行う。室温20℃、湿度50%
- 以上にすると、インフル

### SARSとインフルエンザの違いは?

	SARS	インフルエンザ	かぜ
症状	1〜2日発熱、咳があり、その後重症化	急激	徐々に
初期症状	発熱、咳、頭痛	発熱、寒気、頭痛	くしゃみ、鼻水、咽頭乾燥感
主な症状	38以上の高熱、咳または呼吸困難、全身痛	38以上の高熱、全身痛	鼻水、鼻づまり
悪寒	ある	ある	ない(少し)
発熱	38以上	38以上	37〜38
全身筋肉痛	ある	ある	ない
特に注意したい人	成人 高齢者	子ども 高齢者	すべての人
潜伏期間	2〜7日	1〜3日	2〜3日
原因	SARSコロナウイルス	インフルエンザウイルス	ライノウイルス、アデノウイルスなど
感染経路	飛沫感染が中心	飛沫感染が中心	接触感染が中心
予防接種	ない	ある	ない
治療法	確立されていない	ある 抗ウイルス薬	家で安静に

周囲に感染するのは、発症してから。潜伏期間は感染しません。

エンザウイルスの生存率は約5%までに落ちます。加湿器などで適度な湿度を保ちましょう。  
7 急に38以上の熱が出たら、医師の診察を。インフルエンザウイルスに直接働きかける薬があり、発熱後36時間以内で使用すれば、重症化せずに済みます。体力の弱い高齢者は、インフルエンザが重症化し、脳炎や肺炎を併発して死亡することもありますので、予防接種を受けましょう。インフルエ

ンザに罹った人の70〜80%は、予防接種を受けていれば罹らずにすんだといわれています。また、たとえ罹っても重症化せずに済みます。  
65歳以上のかたは、来年の1月10日までの期間限定で、インフルエンザ実施医療機関において、1000円の自己負担(町負担3、200円)で、インフルエンザ予防接種が受けられます。詳しくは、10月号「広報めいわ」をご覧ください。保健福祉課までおたずねください。