



## 新型コロナウイルスとインフルエンザ

これから冬にかけて気になることは、「新型コロナウイルス感染症」と「インフルエンザ」が同時に流行するかもしれないということです。発熱や咳などの症状がよく似ているため、症状だけで区別することが難しいとされています。

### 新型コロナウイルス感染症とインフルエンザの違い

	新型コロナウイルス感染症	インフルエンザ
症状の有無	発熱に加えて、味覚障害・嗅覚障害を伴うことがある	ワクチン接種の有無などにより程度の差があるものの、しばしば高熱を呈する
潜伏期間	1～14日（平均5、6日）	1～2日
無症状感染	数%～60% 無症状患者でもウイルス量は多く、感染力が強い	10% 無症状患者ではウイルス量は少ない
ウイルス排出ピーク	発症日	発症後2、3日後
ワクチン	開発中であるものの、現時点では有効なワクチンは存在しない	使用可能だが、季節ごとに有効性は異なる

（日本感染症学会より）

南半球のオーストラリアでは、6月から8月が冬になりますが、この冬、新型コロナウイルスとインフルエンザの同時流行はなかったとの報告があります。インフルエンザのワクチン接種率が高かったことが要因の1つに挙げられています。また、フィジカルディスタンスを保つ、大規模なイベントの制限、手洗いやマスクの着用の徹底等も効果があったようです。

### インフルエンザのワクチン接種について

厚生労働省では、新型コロナ感染症とインフルエンザの同時流行による医療現場の混乱を防ぐために、発熱患者の診療や検査を行う体制の整備を進めています。また、インフルエンザワクチンが効率的に接種できるように、まずは重症化しやすい高齢者等から接種を始めています。ワクチン接種をしたから全く罹らない訳ではありませんが、重症化を防ぐ効果はあります。皆さん、ワクチン接種の予約はしていますか？副反応が気になる人もいると思います。保護者の方とどう備えるかをよく相談してください。

・ ・ 今一度、日常の生活を振り返ってみましょう ・ ・

◆ 毎朝の健康観察、習慣になっていますか？

◆ 3密（密集・密接・密閉）を意識した生活を送っていますか？

見た目にはわからなくても基礎疾患を抱えている人がいます。  
自分を守るため、周りの人を守るために、ぜひ実践しましょう！

目が乾く

眼の奥が痛い

首や肩が凝る

目がかすむ

## あなたの目、疲れていませんか？

頭痛がする

10月10日は目の愛護デーでした。また、来週実施する健康診断では視力検査もあります。目の疲れは、目だけではなく体全体の不調にもつながります。この機会にぜひ目に優しい生活を心がけましょう。

- ☑ メガネ、コンタクトは自分の度に合うものを使いましょう。



- ☑ ゲームやPC、スマホの見過ぎに注意しましょう。



- ☑ 目が疲れた時は蒸しタオルなどで温めましょう。



### 涙の役割

悲しいときや感動したときなどに流す涙ですが、涙には他にもいろいろな役割があります。

- 目に入ったゴミを洗い流す
- 目の乾燥を防ぐ
- 目に酸素や栄養を送る
- ばい菌の感染を防ぐ
- 目の表面の傷を治す
- 目の表面をなめらかにする

### まばたきと涙の関係

まばたきは涙を目全体に行き渡らせる重要な役割をしています。スマホやPCの画面を見るのに集中しすぎてまばたきの回数が少なくなると、目が乾燥してしまい、疲れ目の原因になります。まばたきを意識的にするよう心掛け、目の乾燥を防ぎましょう。

### ドライアイを悪化させる3つのコンとは？



ドライアイとは、涙の量や質の異常などにより、目が乾く、ゴロゴロする、疲れやすい、物がかすんで見えるなどの症状があらわれるものです。

#### コンタクトレンズ

コンタクトレンズが涙を吸収したりレンズから涙が蒸発したりして、裸眼よりも目が乾燥しやすくなります。異常を感じたら装用を控え、メガネを併用しましょう。

#### エアコン

エアコンを使うと部屋が乾燥するため、目も乾いてしまいます。加湿器などで湿度を適正に保ち、エアコンの風が直接目に当たらないよう風向きを調節しましょう。

#### パソコン

パソコンの画面を凝視することでまばたきが減り、目に十分涙が行き渡らなくなります。途中で休憩をとったり、意識的にまばたきをするようにしましょう。