

インフルエンザ対策

左京区 R.O

最近、一気に気温が低くなってきた。もともと出不精の私だが、この季節になるとその傾向は一層強くなる。暖かい部屋の中で鍋をつつく瞬間が最も幸せを感じる時だ。

しかし、そんな冬眠生活がたたってか、この季節になるとよく体調を崩す。自業自得と言われればそれまでだが、成人式の前日にインフルエンザにかかり高熱を出した時は本当に参った。必死の思いで貸衣装を着て、式に行った経験は忘れられない。その後も何度となく、インフルエンザには苦しめられている。

そんなこともあって、今年こそはインフルエンザに感染することなく冬を越すべく、何か対策をしよう！ と思い立った。しかし、いざとなると何をすればいいのかわからない。そこで、まずはインフルエンザについてインターネットで調べてみることにした。

すると、インフルエンザは12～3月に流行し、流行のピークは通常1月下旬から2月初旬に集中しているらしいこと、普通の風邪とはウイルスの種類が異なり、急な高熱や、筋肉痛、関節痛などの全身症状が特徴であるなどといったことが書かれていた。思い返すと、成人式の日もこの条件を満たしている。

また、一般的にインフルエンザウイルスに感染して、症状が出てから3～5日はウイルスを排出すると言われているそうだ。健康な成人の場合、通常2～3日で熱は下がるので、熱が下がっても一兩日はうつす可能性が残るらしい。よって、この期間は人の多く集まるところは避けたほうがよいでしょう、と書かれていた。私の様なケースはかなり周囲の人々に迷惑をかけていたようだ…。また、感染中は特に、マスクやハンカチ、ティッシュなどで口元を覆うといった気配りも大切みたいだ。これからは気をつけよう。

これらの情報をもとに、さらにインフルエンザの対策について検索を続けてみると、様々な対策法がでてきた。栄養をとること、体力をつけること、外出後は手洗いとうがいをすること、加湿器などで湿度をあげ、暖かくして十分に睡眠をとること…、とどれもわりと当たり前の事、聞きなれた事がかかっているようだ。

だが、よく考えてみよう。そう思って普段の生活を思い返してみると、栄養はとっていても規則正しく食事をとっていなかったり、体調があまりよくないのに休養せずに無理をしたり、手洗いといっても、手に水をつける程度の不十分なものだったりといった反省点が次々と浮かんできた。また、体力をつけないと！ と思うと、構えてしまってなかなか何もできなかった自分も思い出した。冷静に考えると、どれも少しずつなら改善できそうなことばかりだ。要はきっかけがなかっただけかもしれない。そこで、まずは手洗いうがいをきっちりすることにした。それからたまにはひとつ手前のバス停で降りて歩いてみようと思う。ようやく目標ができてきた。意外と身近な日常生活を見直すことが、健康につながっているみたいだ。今年は無事冬を越せるかもしれない。