

— ระวังโรคไข้หวัดใหญ่ที่มากับฤดูหนาวอันแห้งแล้ง! —

ในญี่ปุ่นช่วงเดือนธันวาคม~มีนาคมของทุกปีเป็นช่วงที่โรคไข้หวัดใหญ่ (ตามฤดูกาล) แพร่ระบาด ซึ่งมักจะเข้าใจผิดได้ง่ายว่าเป็นโรคหวัด เนื่องจากการคิดเชื่อสามารถแพร่ขยายไปสู่คนเป็นจำนวนมากในช่วงเวลาสั้นๆ ดังนั้นสิ่งสำคัญก็คือการป้องกันตน การรักษาตัวอย่างเหมาะสมเมื่อเป็นโรค และไม่แพร่เชื้อไปยังผู้อื่น อีกทั้งในระยะหลังเรามักจะได้รับฟังข่าวสารเกี่ยวกับโรคไข้หวัดใหญ่ที่เรียกกันว่าสายพันธุ์ใหม่ จึงจะขอนำเอาเรื่องดังกล่าวมาอธิบายรวมกันในที่นี้ด้วย ขอให้ทุกท่านระวังตัว ดำเนินชีวิตในฤดูหนาวนี้ด้วยสุขภาพที่แข็งแรง!

● ความแตกต่างระหว่างโรคไข้หวัดใหญ่กับโรคหวัดธรรมดา

โรคหวัดที่เกิดขึ้นจากไวรัสต่างๆ นั้น มีอาการโดยหลักๆ คือ เจ็บคอ, มีน้ำมูก, จามและไอ เป็นต้น ไม่มีอาการปวดเหมือนตามตัว และไม่มีไข้สูงเหมือนโรคไข้หวัดใหญ่

ในขณะที่โรคไข้หวัดใหญ่มีอาการไข้ขึ้นสูงกว่า 38 องศาเซลเซียส, ปวดทั่วร่างกายอย่างฉับพลัน เช่นปวดศีรษะ, ปวดตามข้อ, ปวดกล้ามเนื้อ เป็นต้น และอาจเกิดอาการเจ็บคอ, น้ำมูกไหล, ไอเป็นต้นด้วย ทั้งนี้แม้จะไม่ค่อยมีให้เห็น แต่บางครั้งอาจเกิดอาการทางสมองอย่างเฉียบพลันในเด็ก และอาการปอดปวมแทรกซ้อนในผู้สูงอายุและผู้ที่มีภูมิคุ้มกันร่างกายต่ำ เป็นต้น ซึ่งจะทำให้อาการรุนแรงขึ้นได้

● ความแตกต่างระหว่างโรคไข้หวัดใหญ่ตามฤดูกาลและโรคไข้หวัดใหญ่สาย

— 乾燥する冬場はインフルエンザに注意! —

日本では、例年12~3月頃にインフルエンザ(季節性)が流行します。風邪と間違いやすいのですが、短期間に多くの人へ感染が拡がるため、各人の予防とかかった時の適切な治療、そして人にうつさないことが大切です。最近では、新型と呼ばれるインフルエンザのニュースも耳にするので、あわせてここで説明します。みなさん、体調に気をつけて、この冬も元気に過ごしてください!

● インフルエンザと普通の風邪の違い

様々なウイルスで起こる風邪は、のどの痛み、鼻汁、くしゃみや咳などの症状が中心で、全身症状はあまり見られません。発熱もインフルエンザほど高くありません。

一方、インフルエンザは、38℃以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛など全身の症状が突然現れます。のどの痛み、鼻汁、咳などの症状も見られます。子どもはまれに急性脳症を、高齢者や免疫力が低下している人は肺炎を併発する等、重症になることがあります。

● 季節性インフルエンザと新型インフルエンザの違い

新型インフルエンザは、過去に人の世界で

พันธุ์ใหม่

โรคไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่นั้น เป็นโรคเกิดจากการที่ไวรัสซึ่งอยู่ในไก่ และหมูไม่เคยแพร่ระบาดในคนมาก่อน เมื่อเข้ามาสู่สังคมมนุษย์ก็ทำให้เกิดการแพร่เชื้อจากคนไปสู่คน ต่างจากโรคไข้หวัดใหญ่ตามฤดูกาลที่แพร่ระบาดเป็นประจำทุกปี เนื่องจากผู้คนไม่มีภูมิคุ้มกัน การติดเชื้อจึงขยายตัวเป็นวงกว้างได้ง่าย หากแต่พอผู้คนมีภูมิคุ้มกัน ก็จะมีลักษณะคล้ายกับโรคไข้หวัดใหญ่ตามฤดูกาลไปเรื่อยๆ กรณีของ “โรคไข้หวัดใหญ่(H1N1)2009” ที่แพร่ระบาดในปี 2009 ก็เช่นกัน ได้ถูกระบุให้เป็นกลายโรคไข้หวัดใหญ่ตามฤดูกาลแล้ว ตั้งแต่เดือนเมษายน 2011

● วิธีป้องกันรักษาโรคไข้หวัดใหญ่ตามฤดูกาลและโรคไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่

สำหรับการป้องกันและรักษานี้ การล้างมือ และการรักษามารยาทในการไอ(※) เป็นวิธีการป้องกันการติดเชื้อพื้นฐานที่ได้ผล

<การป้องกัน>

- 1) ฉีดวัคซีนป้องกันก่อนแพร่ระบาด
- 2) เมื่อกลับมาจากข้างนอก เนื่องจากมีเชื้อไวรัสติดตามมือ เป็นต้น จึงควรล้างมือและกลั้วคอ
- 3) ปรับระดับความชื้นในห้องให้เหมาะสม(50~60%)ด้วยการใช้เครื่องเพิ่มความชื้นหรือผ้าขนหนูชุบน้ำ(เพื่อเป็นการป้องกันการลดต่ำลงของความสามารถในการป้องกันเชื้อโรคของเยื่อหุ้มเนื่องจากความแห้ง)
- 4) เพื่อเพิ่มภูมิคุ้มกันในร่างกาย พักผ่อนให้เพียงพอ บริโภคอาหารที่มีสมดุลทางโภชนาการ
- 5) หลีกเลี่ยงการออกไปข้างนอก แหล่งชุมชน สถานที่ที่เต็มไปด้วยผู้คน เวลาที่ออกไปข้างนอกสวมผ้าปิดปากป้อง ลดเวลาการอยู่ในที่ที่มีคนมาก

<การรักษาตัวเวลาที่เป็นโรคไข้หวัดใหญ่ และข้อควรระวัง>

- 1) รีบไปเข้ารับการรักษาในสถานพยาบาล
- 2) พักผ่อน นอนหลับให้เพียงพอ
- 3) ดื่มน้ำ (รวมถึงน้ำชา หรือชุป) ให้เพียงพอ
- 4) สวมผ้าปิดปากและรักษามารยาทในการไอ เพื่อไม่นำโรคไปติดผู้อื่น หลีกเลี่ยงการไปอยู่ในที่ที่มีคนมาก ไม่ฝืนไปทำงาน เป็นต้น

※มารยาทในการไอ

- 1 เวลาที่มีอาการไอ, จาม เป็นต้นนั้นให้สวมผ้าปิดปาก ไม่หันหน้าไปทางผู้อื่น เวลาที่จะไอหรือจาม ให้ก้มหน้าลงและใช้กระดาษทิชชูหรือผ้าเช็ดหน้าปิดปากและจมูกเอาไว้
- 2 เมื่อกลับมาจากข้างนอก ให้ล้างฝ่ามือ หลังมือ ง่ามนิ้วมือ จนถึงข้อมือด้วยสบู่ หลังจากล้างให้เช็ดมือด้วยผ้าขนหนูที่สะอาด

(เอกสารอ้างอิง) Web ของกระทรวงสาธารณสุข แรงงานและสวัสดิการ “Q&A เกี่ยวกับโรคไข้หวัดใหญ่”

流行したことがないウイルスが、トリやブタの世界から人の世界に入り、ヒトからヒトへ感染できるようになったものです。毎年流行する季節性インフルエンザと異なり、人々に免疫がなく、感染が拡大しやすいのです。しかし、人々が免疫をもつにつれ、季節性インフルエンザと似た性質となります。2009年に流行した「インフルエンザ (H1N1) 2009」も、2011年4月から季節性インフルエンザとして取り扱われています。

● 季節性インフルエンザと新型インフルエンザへの対策

予防や治療などには、手洗い、咳エチケット(※)など基本的な感染防止対策が有効です。

<予防>

- 1) 流行前のワクチン接種
- 2) 外出後は、手などにウイルスがついているので、手洗いやうがいをする。
- 3) 加湿器や濡れたタオルなどを使って室内を適切な湿度(50~60%)に保つ(乾燥によるのど粘膜の防御機能の低下を防ぐ)。
- 4) 体の抵抗力を高めるために、十分な休養とバランスのとれた栄養をとる。
- 5) 人混みや繁華街への外出を控える。外出時は、不織布製マスクを着け、人混みにいる時間を短くする。

<インフルエンザにかかった時の治療・注意点>

- 1) 早めに医療機関を受診する。
- 2) 安静にして、休養をとる。睡眠を十分にとる。
- 3) 水分(お茶やスープも含む)を十分に補給する。
- 4) マスクや咳エチケットを行う。人混みへの外出を控え、無理して職場に行かないなど、人にうつさないようにする。

※咳エチケット

- 1 咳、くしゃみなどの症状がある時は、マスクを着ける。人に向かってせず、出そうな時は、顔をそらしてティッシュやハンカチなどで口と鼻をおおう。
- 2 外出後は、石けんで、手のひらから手の甲、指の間やつめの間、手首までしっかりと洗う。洗った後は、きれいなタオルなどで十分にふきとる。

(参考資料) 厚生労働省web「インフルエンザQ&A」