

Pemeliharaan Kesehatan di Musim Dingin: Waspadai Influenza dan Virus Noro!

Di Jepang, influenza mewabah setiap tahun mulai Desember sampai Maret. Jika gejala seperti pilek dan batuk bertambah, serta sakit tengorokan muncul, kita akan berpikir “mungkin saya selesma?”. Tetapi, jika itu adalah influenza, demam tinggi 38°C lebih akan muncul dengan tiba-tiba. Selain pilek dan batuk, gejala “nyeri sendi dan otot” akan muncul di seluruh tubuh. Selesma (common cold) jarang menjadi parah, tetapi pada influenza ada kemungkinan menjadi parah, misalnya muncul ensefalopati akut dan pneumonia. Dalam hukum dan peraturan di Jepang, penyakit ini ditetapkan sebagai “penyakit menular”. Jika tertular, sangat penting tidak keluar dari rumah dan mencegah penularan massal. Jika diduga menderita influenza, segeralah pergi memeriksakan diri di rumah sakit. Jika terserang, minumlah obat yang diresepkan di rumah sakit dengan benar dan tidurlah dengan cukup. Waspadailah gejala dehidrasi karena demam yang tinggi dan minumlah dengan cukup.

Pada musim dingin, kita juga perlu berhati-hati terhadap virus noro yang mengakibatkan keracunan makanan (mual, muntah, diare, sakit perut). Keracunan makanan bukan hanya terjadi pada musim panas, melainkan terjadi sepanjang tahun. Puncak virus noro terutama pada Desember dan Januari. Biasanya penyakit ini akan sembuh dalam waktu 1 atau 2 hari, tetapi karena vaksinnya tidak ada dan sangat mudah menyebar dalam kehidupan bersama, maka sangat penting untuk mencegah penularan. Salah satu jalur penularan adalah mengkonsumsi makanan yang terkontaminasi virus. Memanaskan makanan secukupnya cukup efektif untuk mencegah, tetapi banyak penularan yang terjadi akibat kotoran dan muntahan dari pasien. Karena daya penularannya tinggi, gunakanlah sarung tangan waktu membersihkan muntahan pasien. Jika mengotori lantai dan sebagainya, bersihkan dengan mengelapnya menggunakan pemutih klorin.

Sebagai pencegahan influenza maupun keracunan makanan akibat virus noro, cuci tangan merupakan cara yang efektif. Sesudah bepergian, sebelum masak dan sebelum makan, cucilah tangan sampai bersih.

冬の健康管理～インフルエンザ、 ノロウイルスに注意！～

日本では、毎年12月から3月頃にかけてインフルエンザが流行します。鼻水や咳の回数が増えたり、喉の痛み等の症状が出てくると「風邪かな？」と考えますが、インフルエンザの場合、急に38°C以上の高熱が出たりします。また鼻水や咳に加えて「関節・筋肉痛」の全身症状が出てきます。風邪が重症化することは稀ですが、インフルエンザは急性脳症や肺炎等、重症化する可能性があり、日本の法律では「感染症」と定められています。感染した場合は外出を控えて集団感染を予防することが重要です。インフルエンザに罹ったことが疑われる場合は、早めに病院で診察を受けましょう。罹ってしまったら、病院で処方された薬を正しく服用し、十分に睡眠をとりましょう。高熱による脱水症状に注意し、水分補給を心がけましょう。

冬は食中毒（吐き気、嘔吐、下痢、腹痛）を引き起こすノロウイルスにも注意が必要です。食中毒は夏場だけではなく1年中発生し、特にノロウイルスのピークは12月、1月です。通常1～2日で症状は治まりますが、ワクチン等はなく、集団生活では蔓延しやすいので感染を広げないことが重要です。感染経路の1つはウイルスに汚染されている食品の摂取ですので、食品を十分に加熱することも有効ですが、他に患者の便や吐いた物からの感染が多くを占めます。感染力が強いので、患者の吐いた物等を片付ける時は必ず手袋を着用し、床などに付いた場合は塩素系漂白剤で拭き取ります。

インフルエンザもノロウイルス食中毒も、予防として手洗いが有効です。外出後や調理前、食事前にはよく手を洗いましょう。