



# ひだまり通信

第 34 号 H28.11.30 発行

寒さも少しずつ冷たくなり、本格的な冬の訪れを感じられる頃となりました。  
年末の忙しい時期となりましたが、皆さんいかがお過ごしでしょうか。  
今回は不顕性感染についてお話します。



## ○不顕性感染とは

これからの寒い時期、多くなるインフルエンザといえば、高い感染力、そして発症すると高熱や関節痛など、とにかく症状が重いことが知られています。インフルエンザは感染後、インフルエンザ発症前1日から、発症後7日後まで他の人に感染してしまう可能性があります。

インフルエンザに感染するとおよそ半日から1日ほどで発症しますが、感染していても発症しない人もいるのです。これを不顕性感染と言います。

インフルエンザに感染してから発症するまでに時間がかかるのは、体内に入ったウイルスが発症するために必要な数まで増えるためです。しかしその最中、発症する前に体内でインフルエンザウイルスに体が対処してしまう事で、症状が出ないままインフルエンザを乗り切ってしまう事があるのです！インフルエンザウイルス感染者の中では20～30%も不顕性感染の人がいるそうです。インフルエンザにかかっていたとしても症状が出る前に対処できれば、これに越したことはないですよ！そんな不顕性感染者の特徴は、健康的な生活を送っており高い免疫力があることです。

要するに事前に体力、そして免疫力が十分にあることでインフルエンザに感染しても、症状が出ないまま、インフルエンザに感染していることに気づかずインフルエンザを治してしまうのです。

しかしこの不顕性感染は発症していなくても他の人にウイルスが感染してしまう可能性があります。

インフルエンザの主な感染経路はウイルスを含んだクシャミや咳からの飛沫感染と、飛んだウイルスに触れた手や指を口や目(粘膜)にもって行って起こる接触感染です。人はインフルエンザを発症していない状態でも乾燥や鼻のむず痒さから咳やクシャミが出てしまうことはありえることで、もしこの時にウイルスに感染していればウイルスが周囲に飛び散ってしまいます。つまりインフルエンザを発症していなくても感染源になってしまう事があり得るのです。

インフルエンザの感染を完璧に防ぐのは難しいですが、事前に気を付けられるかがとても大切です。毎日の手洗いがい、マスクの着用などの感染予防に加え、日頃から免疫力を高めるためにも、食事や睡眠など毎日の生活に気を配りましょう。



鍼灸、小児鍼、アロママッサージなどでのケアは日々の疲れを取るだけでなく、免疫力を高める効果もありますよ！



まついやまて なかにし しんきゅういん  
**松井山手中西鍼灸院**  
Matsuiyamate Nakanishi Acupuncture Clinic

〒614-8295

編集：盛田、遠藤、浅井

京都府八幡市欽明台中央55-2

受付 9:30～12:30 15:00～19:30 火曜休診

TEL:075-981-5058 <http://www.matsui-y-nac.jp>

美容鍼灸ホームページ <http://www.matsuiyamate-nac-biyou.jp/>

はいきゅう、小児はり、アロマセラピー