



くらしの健康

平成25年12月 第24号

目次

○インフルエンザ予防のための加湿・換気対策

○第8回花粉症予防・治療シンポジウムを開催します

○東京都薬用植物園の行事



インフルエンザ予防のための加湿・換気対策

インフルエンザが流行する季節となりました。当センターではインフルエンザの流行情報など様々な情報を、都民の皆様を始め、都内の保健医療関係機関の皆様を提供しています。今回はインフルエンザ予防のための加湿・換気対策をご紹介します。

■ インフルエンザとは？

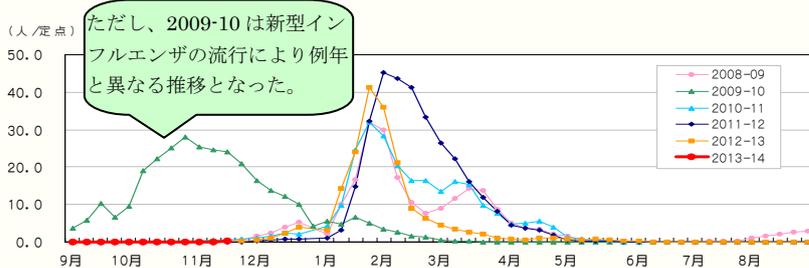
インフルエンザとは、インフルエンザウイルスによる急性の呼吸器感染症で、主症状としては38℃以上の急な発熱、頭痛、筋肉痛や倦怠感などの全身症状と、のどの痛み、咳や痰などの呼吸器の急性炎症などがみられます。

インフルエンザウイルスはA型・B型・C型の3つのグループに分けられ、A型はしばしばパンデミック(世界的流行)を引き起こしています。

感染経路は、患者の咳やくしゃみに含まれるウイルスを吸い込むことによる「飛沫感染」、ウイルスが付着した手で口や鼻に触れることによる「接触感染」があると考えられています。潜伏期間は18～72時間で、発症後2～5日はウイルスの排出が認められます。

● 例年のインフルエンザ発生状況は？

東京では、例年、12月ごろから流行が始まり、2月初めにピークを迎え、3月終わりまで流行が見られます。



インフルエンザ患者報告数推移(東京都)



インフルエンザウイルスの電子顕微鏡写真

■ インフルエンザ予防には室内の環境整備が大切です

インフルエンザ予防としては、うがい、手洗い、マスクの着用などとともに、室内にあるインフルエンザウイルスの量を減らすことも大切です。そのためには換気と湿度の保持が重要となります。

◆ 換気を心がけましょう

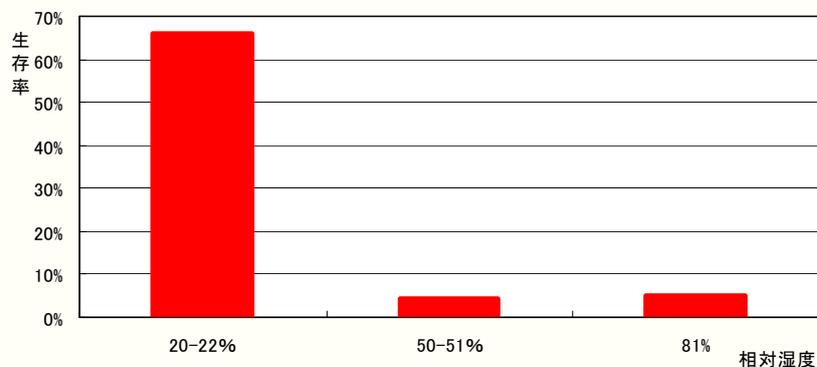
十分に換気を行い、新鮮な空気と入れ替え、室内のインフルエンザウイルスを少なくすることが重要です。特に大勢の人がいる部屋では、定期的に換気するようにしましょう。

効率の良い換気を行うために、空気の取り入れ口と出口ができるだけ対角線となるように、窓を開けるなどの工夫をしましょう。また、冬期は外気が冷たいため換気の回数が少なくなりがちなので、特に注意して2～3時間に1度は室内の空気の入れ替えをしましょう。

◆ 室内湿度とインフルエンザの関係

湿度が低いと、鼻・のど・気管にある粘膜の繊毛の働きが弱り、ウイルスによる感染が起こりやすくなります。また、一般にインフルエンザウイルスは、湿度に弱いことから、湿度管理は感染予防に重要です。

下のグラフが示すように、湿度50%では、インフルエンザウイルスの生存率が低下することがわかっています。冬期は適度に加湿を行うことで湿度40%以上を保つように心がけましょう。



室温20.5-24.0°C時の6時間後における
インフルエンザウイルスの生存率(Harper 1961)

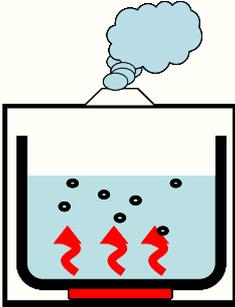
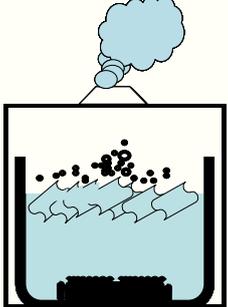
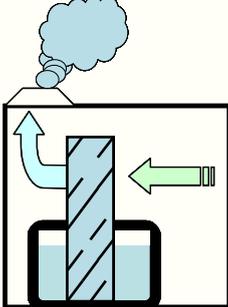
● 加湿器を効果的に使用しましょう

湿度は市販の湿度計で簡単に測定できるので、定期的に確認する習慣をつけましょう。もし、湿度が低いときは加湿器を利用すると良いでしょう。

また、ファンヒーターや石油ストーブなどの開放型の暖房器具は燃焼により水蒸気を発生させますが、エアコンや電気ストーブなどはまったく水蒸気を発生させないため、室温が上昇するにつれて湿度は低下していきます。このように、使用する暖房器具の種類や室温によって室内の湿度は変化するので、適切な能力をもつ加湿器を選定することが大切です。

● 加湿器を上手に選びましょう

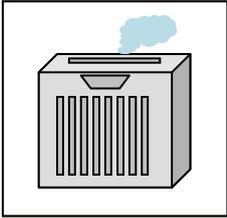
市販の加湿器は一般に、以下のような種類があります。

蒸気式加湿器	超音波式加湿器	気化式加湿器
		
<p>水を加熱して蒸気で加湿する。 やけどに注意が必要。</p>	<p>超音波の振動により水を噴霧し加湿する。熱源や送風ファンを使わないため、電気代や騒音が少ない。</p>	<p>水分を含んだフィルターにファンで冷風を当てて水を気化し加湿する。熱源を使わないため、水が熱くならない。送風ファンの音がある。</p>

上記以外にも、雑菌の問題を解決するためにヒーターを用いた、超音波ハイブリッド式や、部分的にヒーターを使うことで、気化式にはできない急速な加湿ができる、温風加熱式の加湿器もあります。

また、加湿器の説明書には適用床面積の目安が記載されています。購入時には部屋の広さや使用状況を考え、適切なものを選びましょう。

気化式加湿器



適用床面積の目安: 18(m²)

加湿能力: 670(mL/h)

タンク容量: 4.5(L)

機種名: ○○××

● 加湿器をきちんと管理しましょう

家庭用の加湿器の水は、約1日分の水が入る貯水タンクから供給されています。管理を怠ると、タンク内に細菌やカビが繁殖し、加湿蒸気とともに室内に飛び散ることがあります。加湿器の水は毎日取り替え、タンク内も定期的に清掃するようにします。取り扱い説明書をよく読み、正しく使いましょう。

■ まとめ

冬場は寒さから換気を行わなかったり、外気が低湿度なことにより、居室内で十分な湿度保持ができないことが考えられます。そのため、特にインフルエンザの流行時期は「窓開け換気の時間を作る」、「湿度計で確認しながら室内の湿度を管理する」の2つを実行しましょう。

■イベント情報■



第8回花粉症予防・治療シンポジウムを開催します！



スギ

ヒノキ

～花粉症の最新情報を活用し、花粉シーズンに備えましょう～

来春のスギ花粉シーズンの前に、花粉症にお悩みの都民の方や、医師、薬剤師など医療関係者の方などを対象に、以下のとおり第8回 花粉症予防・治療シンポジウムを開催します。

◇開催日時◇

平成26年2月2日(日)
14時から16時30分まで(13時30分開場)

入場無料

◇会場◇

東京都健康安全研究センター

◇申込方法◇

平成26年1月16日(木)(当日消印有効)までにHP
か往復はがきに催し名・住所・氏名(ふりがな)・電話・
メールアドレス・質問を書き、同センター

◇募集人数◇

140名(申込多数の場合は抽選)

◇HP◇

<http://www.tokyo-eiken.go.jp/center/gyouji/h25/kafun-symposium/>

◇講演内容◇

「今春の花粉飛散予測について」

講師 村山 貢司 氏

(気象予報士・一般財団法人気象業務支援センター専任主任技師)

「花粉症予防と対策及び治療に関する最新の話」

講師 大久保 公裕 氏

(日本医科大学大学院医学研究科頭頸部・感覚器学分野教授)

「花粉の少ない森づくりについて」

講師 金子 悦子 氏

(東京都農林水産振興財団花粉の少ない森づくり運動担当課長)

○座長 東邦大学理学部訪問教授 佐橋 紀男 氏

東京都薬用植物園の行事

- 東京都薬用植物園では、以下の行事を行います。(内容等変更となる場合がございます。)
- 詳しいお問合せは、東京都薬用植物園(Tel 042-341-0344) までお願いします。

健康講座(講演会「生薬とお風呂」と紙芝居「くすりの神様」ほか)

◇日時◇平成26年2月13日(木)14時から ◇定員◇先着100名 ◇参加費◇無料

薬物乱用防止ポスター・標語作品展

◇期間◇平成26年2月5日(水)から2月18日(火)まで(月曜日を除く9時から16時まで)

発行 東京都健康安全研究センター

住所 〒169-0073

東京都新宿区百人町三丁目24番1号

電話 03-3363-3231(代表)

Mail www@tokyo-eiken.go.jp

HP 東京都健康安全研究センター

<http://www.tokyo-eiken.go.jp/>

感染症情報センター

<http://idsc.tokyo-eiken.go.jp/>

都内の環境放射線測定結果

<http://monitoring.tokyo-eiken.go.jp/>

「くらしの健康」バックナンバーはこちらをご覧ください。 <http://www.tokyo-eiken.go.jp/archive/issue/kouhoushi/>