

## 【第 50 回】

現在、インフルエンザと新型コロナウイルスが同時に広がり、注意が必要な時期です。大学でも感染者が増えており、両方に同時感染したケースも報告されています。この「同時感染」は体に大きな負担をかけるため、特に警戒が必要です。今回は、同時感染に関するポイントと対策についてお伝えします。

### 【フルロナとは？】

「フルロナ」とは、インフルエンザと新型コロナウイルスに同時に感染することを指す言葉です。この状態になると、呼吸器への負担が増大し、肺炎や急性呼吸窮迫症候群(ARDS)といった深刻な症状を引き起こすリスクが高まります。また、両疾患は似た症状(発熱、咳、倦怠感)のため、見分けが難しいこともあります。

### 【フルロナを防ぐための対策】

両疾患とも、飛沫感染や接触感染によって広がるため、対策が共通しています。予防の基本は、手洗いやマスクの着用、適切な換気、そして「3密」(密閉・密集・密接)を避けることです。さらに、両方のワクチン接種は、感染予防および重症化リスクの低減に効果的ですが、現在はすでにワクチンを打つ時期を逸しています。

同時感染のリスクを最小限に抑えるためには、日常生活での基本的な感染対策の徹底が重要です。外出時や人と接触する際にはマスクを正しく着用し、帰宅後や食事前には石鹸と流水での手洗いを徹底しましょう。また、室内の定期的な換気や人混みを避ける行動も効果的です。これらの対策を日常生活に取り入れることで、自身や周囲の人々の健康を守ることができます。

さらに、発熱、咳、倦怠感などの症状が現れた場合は、早めに医療機関を受診しましょう。自己判断で放置せず、専門家の指示を受けることが大切です。適切な対応が、重症化の防止や周囲への感染拡大の抑制につながります。

一人一人の感染対策を実践して、この冬を健康に乗り切りましょう。(文責:佐藤 浩樹)