

今月のテーマ：インフルエンザ対策していますか？

インフルエンザは、一般的なかぜとは違い、**インフルエンザウイルス**の感染によって発症する病気です。とくに、子どもやお年寄りには抵抗力が弱く、重症化する恐れがあるため注意が必要です。感染症の拡大を防ぐためにも、インフルエンザの正しい知識と予防法を身につけましょう♪



① インフルエンザはどんな病気？

インフルエンザの主な症状

- ★38℃以上の発熱
- ★頭痛
- ★関節痛、筋肉痛などの全身症状
- ★のどの痛み、鼻汁、せきなどの症状



左記の症状や疑わしい症状があれば、早めに医療機関を受診しましょう。
抗インフルエンザ薬は**発症から48時間以内の服用が必要**とされています！

② インフルエンザの流行はいつごろ？

インフルエンザは流行性があり、いったん流行が始まると、短期間に多くの人へ感染が広がります。日本では例年**12月～3月頃**に流行します。

POINT !!

インフルエンザワクチンは、**効果が出始めるまでに2週間程度**かかります。そのため11月中旬までにワクチン接種を終えられることをおすすめします。

③ インフルエンザはどうやってうつるの？

飛沫 感染

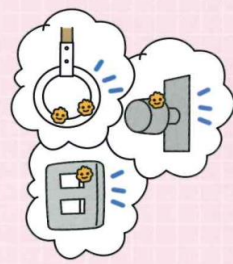
- 1 感染者のせきやくしゃみなどの小さな水滴（飛沫）とともにウイルスが放出される
- 2 別の人が、そのウイルスを鼻や口から吸い込むことで感染する



主な感染場所 満員電車や学校、職場など、多くの人が集まる場所

接触 感染

- 1 感染者がせき・くしゃみを押さえた手でまわりのものに触れて、ウイルスがつく
- 2 別の人がそれに触り、ウイルスが手に付着
- 3 その手で目や鼻、口などに触れて、粘膜から感染する



主な感染場所 バスや電車のつり革、電気のスイッチ、ドアノブなど

④ インフルエンザで症状が重くなりやすいひとは？

次のような人は「ハイリスク者」と呼ばれ、インフルエンザの症状が重くなったり、持病が悪化して、重症化する可能性があるため、とくに注意が必要です。インフルエンザにかからないよう予防に努めるとともに、万一発症した場合は早めに医療機関を受診しましょう。

- 高齢者
- 子ども
- 妊婦
- COPD（慢性閉塞性肺疾患）、ぜん息、慢性心疾患、糖尿病、腎臓病などの持病がある人

家庭や職場で…

家族や職場の同僚など、まわりにハイリスク者がいる場合は、インフルエンザにかからないよう、うつさないよう、とくに注意しましょう。



④ インフルエンザにかからないようにするためには？

流行前のワクチン接種

流行前にインフルエンザワクチンを接種しておくことで、感染しても発症する可能性を減らし、重症化を防ぐことができます。



※インフルエンザワクチンの効果が持続するのは**5ヶ月程度**とされています。また、シーズンごとに流行するウイルスの型が変わるため、**予防接種は毎年受けましょう！**

外出後の手洗い

流水・石けんを使った手洗いは、手や指についたウイルスを除去するのに有効です。また、インフルエンザウイルスにはアルコールによる消毒も効果的です。



十分な休養とバランスのとれた食事

インフルエンザは免疫力が弱くなっていると感染しやすくなります。普段から栄養バランスの良い食事と十分な睡眠をとるなど、規則正しい生活を送り、からだの抵抗力を高めておくことが大切です。



適度な湿度を保つ

空気が乾燥すると気道粘膜の防御機能が低下して、インフルエンザにかかりやすくなります。特に乾燥しやすい室内は、加湿器や濡れたタオルなどを利用して、適切な湿度（50～60%）を保つことも効果的です。



湿度 50～60% に保つ

せきエチケット

せきやくしゃみをした時に口から出る小さな水滴（飛沫）と一緒にウイルスが放出されるので、家族や職場の人への感染を防ぐためにも、マスクを着用し、「せきエチケット」を守りましょう。

- せきやくしゃみ、発熱などの症状がある人は不織布製マスク※を付けましょう
- せきやくしゃみをするときは、周りの人にかからないように顔をそらしましょう
- 鼻水や痰などを含んだ、使用済みのティッシュはすぐにゴミ箱に捨てましょう
- こまめに手を洗いましょう

※繊維や糸ではなく、熱や化学的な作用によって密着させて布にしたもの。

◎正しいマスクの着用方法



- ① 鼻・口・あごを確実に覆う
- ② ゴムひもを耳にかける
- ③ 鼻部分を鼻すじにフィットさせる

人混みを避ける

インフルエンザの流行時期は、できる限り外出を控えましょう。やむを得ず外に出る場合は、マスクをして出かけるようにしましょう。

当院でもインフルエンザワクチン接種を行っています！

ワクチン接種をご希望の方は、お気軽にお問い合わせください。

電話番号：0942（82）5550



引用 ・厚生労働省 インフルエンザ(総合ページ)「インフルエンザQ&A」
・厚生労働省健康局「インフルエンザ一問一答 みんなで知ってみんなで注意！」
・東京法規出版「家庭で職場で学校でインフルエンザ対策に取り組もう」