

# インフルエンザに ご用心!



インフルエンザ流行の時期を迎えます。日本の季節性インフルエンザは、12月から3月に流行することが多く、毎年、子どもから高齢者まで多くの人が発症しています。

かからない! うつらない! インフルエンザについて知り、予防・対処することが大切です。

## インフルエンザとは

口や鼻から入ったインフルエンザウイルスが、のどの粘膜などで増殖することで起こる急性の呼吸器感染症のことです。一般のかぜに比べ全身症状が強く、重症化しやすい病気です。

## 症状は...

インフルエンザウイルスの感染を受けてから1〜3日間の潜伏期の後に、38℃以上の

発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛などの全身の症状が突然あらわれます。

また、一般のかぜと同じようにのどの痛み、鼻汁、咳などの症状も見られます。

乳幼児の場合は、痛みの症状に周囲の人が気づきにくいことや、高齢者の場合は微熱や元気がなくなるといった症状のみの場合も少なくないの

で、油断禁物です。  
また、妊婦さん、慢性疾患を持つ患者さん、免疫力の低下している方も症状が重くなりやすく注意が必要です。

## 予防のための 大作戦



### ① 流行前にワクチン接種をしましょう

ワクチンを接種したからといって「絶対にかからない」わけではありませんが、たとえかかっても症状が軽くすむ効果があります。重症化予防のためにも予防接種を受けましょう。  
◆13歳未満：接種間隔2〜4週間で2回接種（6カ月以上

から接種可能）

◆13歳以上：1回接種

\* ワクチンの効果が持続する期間は一般に5カ月程度です。

また、流行するウイルスの型は毎年変わるため、毎年接種することが望まれます。

\* 事前に実施医療機関の確認をお願いします。

\* 高齢者の予防接種は、公費助成があります。事前に受診する医療機関に確認してください。

### ② 咳エチケットを守りましょう

インフルエンザの主な感染経路は、大きく咳やくしゃみによる飛沫感染です。出来るだけ飛沫を浴びないようにすれば感染する機会は大きく減少します。

#### 【咳エチケット】

○咳やくしゃみを他の人に向けて発しないこと。

○咳やくしゃみが出るときはできるだけマスクをすること

○手のひらで咳やくしゃみを受け止めたときはすぐに手を洗うこと。

### ③ うがい・手洗いを しましょう

外から帰ったら、のどや手指など体についたインフルエ

ンザウイルスを除くために有効な方法です。

流水や石けんで、手洗いをしましょう。アルコールによる消毒も効果があります。

### ④ 適度な湿度の保持 やお部屋の換気を しましょう

空気が乾燥するとのどの粘膜の防御機能が低下し、インフルエンザにかかりやすくなります。乾燥しやすい室内では、洗濯物や濡れタオルを干す、加湿器などを使って適度な湿度（50〜60%）を保つようにしましょう。また、短時間でもお部屋の換気を心がけましょう。

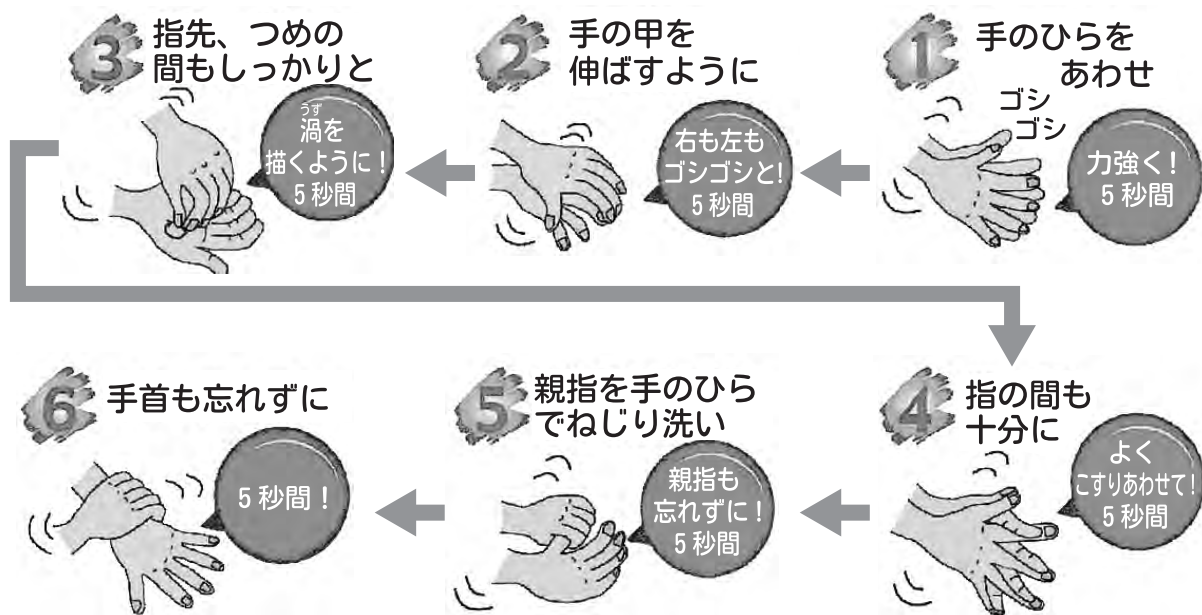
### ⑤ 十分な休養と栄養 バランスのよい食 事で体力保持

体の抵抗力を高めるためには、日頃から十分な休養とバランスのとれた栄養（糖質・たんぱく質・脂質・ビタミン・ミネラルなど）を取るよう心がけましょう。

### ⑥ 人混みの多い場所 への外出を控えま しょう

外出するときは、ある程度の飛沫感染を防ぐことができず、不織布製マスクを着用しましょう。（不織布とは、織っていない布という意味です）

# 正しい手洗いの方法



石けんで洗い終わったら、十分に流水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

## もしインフルエンザにかかってしまったら

- 単なるかぜと軽く考えず、早めに受診しましょう。
- ・38℃以上の発熱があり、咳やのどの痛み、全身の倦怠感などを伴う場合は、感染の可能性があるので早めに受診しましょう。
- ・お薬は、医師の指示に従い服用しましょう。
- 安静にして休養を取りましょう。特に、睡眠を十分にとることが大切です。
- 水分を十分に取しましょう。
- お茶・ジュース・スープなど飲みたいものでかまいません。
- 食事は消化の良い温かいものを取るようにしましょう。
- 咳やくしゃみなどの症状がある時は、周りの人へうつさないために、不織布製マスクを着用しましょう。
- 人混みへの外出を控え、無理をして学校や職場などに行かないようにしましょう。

## 高齢者用肺炎球菌ワクチンについて

インフルエンザは、高齢者や慢性疾患を持つ患者、免疫力の低下している方は肺炎を伴うなど重症化することがあります。



肺炎などを予防するため、65歳以上の方および慢性疾患を持つ患者、免疫力の低下している方は肺炎球菌ワクチンと併せて接種することをお勧めします。

肺炎球菌ワクチンは、肺炎球菌によって引き起こされる感染症を予防するためのワクチンです。肺炎球菌には90種以上の型があり、そのうち23種の型に対してワクチンは効果があります。

また、この23種で8割の肺炎球菌感染症を抑えることが出来ると言われています。

**【予防接種に関する確認事項】**

- 主治医のいる方は、事前に相談の上接種してください。
- 実施医療機関により接種の取り扱いが異なりますので、事前に確認してください。
- 10月から公費助成がありますので、事前に受診する医療機関に確認してください。

問合先 市保健課健康推進担当  
TEL (23)6111番 (2118・2131)