

# インフルエンザから身を守ろう!!

季節性インフルエンザはかぜとは異なり、子どもから高齢者まで感染が拡がりやすく、重症化の危険性がありますので注意が必要です。



## 季節性インフルエンザとかぜの違い

	季節性インフルエンザ	かぜ
発症	急激	比較的ゆっくり
初期症状	発熱、寒気、頭痛	くしゃみ、鼻水、のどの乾燥感
主な症状	38℃以上の高熱、頭痛、関節痛、筋肉痛、咳、のどの痛み、鼻汁など	のどの痛み、鼻汁、鼻づまり、くしゃみ、咳、発熱など
症状の部位	強い倦怠感など全身に現れる	鼻、のどなど局所的に現れる
重症化の有無	子ども、高齢者や免疫力が低下している人は脳炎、肺炎を併発する可能性あり	なし 重症化はあまりない
原因となるウィルス	インフルエンザウィルス	ライノウィルス コロナウィルスなど

※免疫力が低下している人とは、慢性呼吸器疾患、慢性心疾患、糖尿病などの代謝性疾患、慢性腎機能障害、リウマチや膠原病などのステロイド内服などで起こる免疫機能低下がある人をいいます。

## もしもインフルエンザにかかったら...

【参考：厚生労働省 インフルエンザ Q&A】

### ●早めに医療機関を受診し、診断・治療しましょう。

抗インフルエンザウィルス薬の服用を適切な時期（発症から48時間以内）に開始すると、発熱期間やウィルス排出量も減少します。

副作用の出現にも注意が必要です。医師の指示を受けましょう。



### ●安静、休養（睡眠）、水分（お茶やスープなど飲みたいもの）補給を十分にしましょう。

### ●咳など症状がある人は、周りにうつさないため不織布性マスクを着用しましょう。

咳は1m、くしゃみは2mしぶきが飛び、ウィルスが飛散します。

### ●人混み・繁華街への外出を控え、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。

一般的にインフルエンザ発症前と発症してから3～7日間はウィルスを排出すると言われています。症状が改善しても感染の危険性がありますので、主治医に相談しましょう。



# インフルエンザの予防

## 流行前のワクチン接種

個人差はありますが、接種後2週目～約5ヶ月間程度持続します。予防効果は100%ではありませんが、かかった場合の重症化を防ぐのに有効です。

ただし、持病がある人や免疫力が低下している（前述）人は、かかりつけ医に相談しましょう。

## 適度な湿度を保つ

空気の乾燥は、のどの粘膜の防御機能を低下させ、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では加湿器などを使って、適度な湿度（50～60%）を保つことも効果的です。

## 十分な休養とバランスの取れた栄養

身体の抵抗力を高めましょう。

## 咳エチケット

鼻とあごをしっかりマスク等で覆い、くしゃみや咳によるしぶきの飛散を防ぎましょう。



## 人混みへの外出を控える

## 外出後の手洗い・うがい

手指等についたウィルスを洗い流すことは感染症予防の基本です。手洗い・うがいを心がけましょう。

### 正しい手の洗い方



①手のひらで石けんを十分に泡立てます



②石けんをつけ手のひらを合わせて洗います



③手の甲を洗います



④指先、爪の内側を洗います



⑤指のあいだも洗います



⑥親指の根っこをねじり洗いします



⑦手首もしっかり洗います



⑧流水で十分にすすぎましょう