



## インフルエンザ

### ★既に流行しています！

インフルエンザは「インフルエンザウイルス」によっておこる感染症で、例年11月から4月ごろまでが流行期です。しかし、今年は既に沖縄県など10都府県で例年よりも2か月早く流行期を迎えています。

大阪府も既に感染者は発生しており一部では学級閉鎖も始まっています。

更に流行の拡大の可能性があるので注意が必要です。

### ★インフルエンザの症状

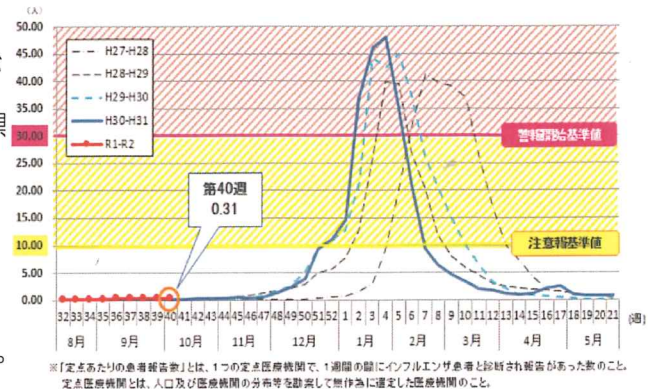
インフルエンザは、インフルエンザウイルスが体内に入り込むことによって起こります。

インフルエンザウイルスにはA型、B型、C型と呼ばれる3つの型があり、その年によって流行するウイルスが違います。これらのウイルスのうち、A型とB型の感染力はとても強く、日本では毎年約1千万人、およそ10人に1人が感染しています。

インフルエンザと風邪は、のどの痛みや咳などよく似た症状がありますが、風邪とインフルエンザは、症状も流行の時期も違います。

	インフルエンザ	風邪
症状	38度以上の発熱  全身症状（頭痛、関節痛、筋肉痛など）  局所症状（のどの痛み、鼻水、くしゃみ、咳、など）  急激に発症	発熱  局所症状（のどの痛み、鼻水、くしゃみ、咳、など）  比較的ゆっくり発症
流行の時期	12～3月（1月～2月がピーク） ※4月、5月まで散発的に続くことも	年間を通じて。特に季節の変わり目や疲れているときなど

インフルエンザの流行状況  
(大阪府における定点あたりの患者報告数※の推移)



### ？どうやって感染するの？

感染経路は飛沫感染（くしゃみや咳で飛ばされたウイルスを周りの人が吸い込んで感染する）と接触感染（感染者がウイルスのついた手で周りに触れて別の人がそれを触って感染する）があります。

### ★感染したら。。いつから仕事に行っても良いの？

インフルエンザは感染力の強い病気です。外出は控えて無理に出勤しないようにしましょう。

休む目安は「発症した後5日を経過し、かつ解熱した後2日（幼児は3日）を経過するまで」です。

それまでは外出しないように心がけましょう。

## <インフルエンザの予防と対策>

### 👉 予防接種を受けましょう！

予防接種は接種してから約2週間で効果が出るといわれています。また、ワクチンの効果は約5か月なので既に流行が始まっている今の時期から、遅くとも12月中には受けると良いでしょう。

また、流行するウイルスの型が変わるので、毎年定期的に接種しましょう。

### 👉 正しい手洗いをしましょう！



流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。



手の甲をのぼすようにこすります。



指先・爪の間を念入りにこすります。



指の間を洗います。



親指と手のひらをねじり洗います。



手首も忘れずに洗います。

石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよくふき取って乾かしましょう。2度洗いがおススメです！

インフルエンザかなと思ったら早めに医療機関を受診して、安静に努めるように心がけましょう。



### 👉 咳エチケットしましょう！



#### 正しいマスク装着方法

- 鼻と口の両方を確実に覆います。
- ゴムひもを耳にかけます。
- フィットするように調節します。



#### 効果のないマスク装着の例

- ×鼻の部分に隙間がある。
- ×あごが大きく出ている。

咳やくしゃみで別の人にウイルスをまき散らす可能性があります。

- ①咳やくしゃみをするときは他の人から顔をそらせましょう。
- ②ティッシュなどで口と鼻を覆いましょう。
- ③咳・くしゃみが出ている間はマスク着用が推奨されています。

### 👉 普段からの健康管理が大切です！

インフルエンザは免疫力が弱ると感染しやすくなり、感染した時に症状が重くなってしまいます。普段から、十分な睡眠とバランスの良い食事を心がけて、免疫力を高めておきましょう。

部屋の中は加湿器などを使って湿度を30%以上に保つことが効果的です。

また、流行時期には不要不急のときはなるべく人込みや繁華街への外出を控えるようにしましょう。

井上病院附属診療所 健診センター 文：槻 彰子

