

# インフルエンザを予防しよう！

季節性インフルエンザ（A型、B型）は、例年、11月頃から徐々に患者が増え始め、1月頃に流行がピークに達し、4月過ぎに収束する傾向があり、国民の約5%もが罹患します。通常、自然治癒しますが、肺炎、脳炎などを合併すると死亡にも繋がります。また、新型インフルエンザは死亡率が高いのが特徴です。発症後の治療薬はありますが、予防策が重要です。

感染を防ぐためには、うがい・手洗い・マスク・湿度管理といった日頃からの対策に加えて、流行前のワクチン接種は合併症を起こしやすい人には特に重要です。

## インフルエンザとは？

## インフルエンザウイルスによる急性感染症

### インフルエンザの症状

- ◆ 突然の高熱（**38度以上**）  
3～5日で解熱、再度発熱もある
- ◆ 頭痛、関節痛、筋肉痛
- ◆ 全身の倦怠感
- ◆ のどの痛み、腫れ、咳

通常は1週間で自然治癒

### 合併症を起こしやすい人は？

- ◆ 高齢者
- ◆ 慢性疾患のある方  
(心臓疾患・肺疾患・腎臓疾患)
- ◆ 糖尿病患者
- ◆ 乳児、妊婦

肺炎、脳炎などの合併症に注意



## どうやって診断するの？

### 迅速診断キット

鼻から綿棒を入れて粘液を採取

30分以内に結果判定

## 治療（抗ウイルス剤）について

### 抗ウイルス薬を内服します

- ◆ タミフル、リレンザなど

### 服用するとどんな効果があるの？

- ◆ 発症してから**48時間以内**が効果的
- ◆ 発熱期間が1～2日短縮
- ◆ ウイルスの排出が減り、他人にうつす機会が減る



## 予防について

### 予防①…ワクチン接種

- ◆ 流行前の接種が大切！  
⇒ インフルエンザワクチンは、そのシーズンに流行することが予測されるウイルスのタイプを用いて製造されるため、**毎年予防接種を受けた方が良い**と考えられる。
- ◆ 症状の重症化を防止
- ◆ 他のウイルスによる風邪には効果なし

### 予防②…感染予防策

- ◆ 手洗い、うがい、マスクの着用  
ウイルスとの接触を防ぐことが基本です。
- ◆ 適度な湿度を保つこと  
空気が乾燥すると気道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。室内では加湿器などを使って、**50～60%**の湿度を保つことも効果的です。

## 日常生活での備えが重要です

1. 流行期前に**予防接種**を受けましょう
2. うがい・手洗い・マスクで感染**予防**
3. **咳エチケット**を心がけましょう
  - ・咳やくしゃみをする時には、ティッシュなどで**口や鼻を押さえて**人のいない方に顔をむけましょう。
  - ・使用したティッシュは、**蓋つきのゴミ箱**に捨てましょう。
  - ・咳をしている人には、**マスクの着用**を促しましょう。
4. 症状が重い場合、合併症を起こしやすい人は**すぐに受診**しましょう。

