

# インフルエンザに要注意！

## そもそも、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のこと

### インフルエンザの症状

- 突然の**高熱**（38度以上）  
（高熱が出ないタイプもあるので注意）
- 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週間程で自然に治る

### 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・脳炎などに注意

## 検査と治療について

医療機関を受診し、検査します

- 発症後すぐには検査は陰性となる可能性が高いので、発症後12時間以上、48時間以内に受診することが望ましい

抗ウイルス薬を内服・吸入します

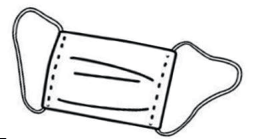
- タミフル、リレンザ・ゾフルーザなど  
（治療開始は、発症後48時間以内の投与が効果が高いとされています）
- 発熱の期間が1～2日ほど短縮
- ウイルスの排出が減り、  
他人にうつす機会が減る

## 感染対策！湿度が大事！

- ☆ 空気が乾燥すると、のどの抵抗力が弱まりインフルエンザにかかりやすくなる  
室内では加湿器などで、**50～60%の湿度**を保ちましょう

## 日常生活での注意点

- ① 流行期前に**予防接種**を受ける
- ② うがい・手洗い・マスクで感染予防
- ③ **咳エチケット**を心がける



- ☆ 使用したティッシュは、**ふたつきのゴミ箱**に捨てる習慣を！
- ☆ 咳をしている人は**マスク**の着用を！

インフルエンザ  
かな？と思ったら  
早めに病院へ！  
普段からの健康  
管理を大切に！

