

# インフルエンザとは？

## 1. インフルエンザとは？

- ・例年12月から3月頃を中心に発生します。
- ・子どもや高齢者では脳症や肺炎を併発する等重症化することがあるので注意が必要です。

## 2. どんなところで、何から感染するの？

### ○感染経路：飛沫感染、接触感染

感染した人の咳やくしゃみにより、飛沫とともに放出されたインフルエンザウイルスが鼻やのどの粘膜に付着したり、吸い込まれることによって感染します。  
また、インフルエンザウイルスが付着した物（ドアノブ等）を触れた手で鼻や目などに触れることによっても感染します。

## 3. 症状は？

### ○潜伏期間：1～3日

○症状：38℃以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛、のどの痛み、鼻汁、咳など。  
発症後2～5日間はウイルスが排泄されると言われています。

## 4. 感染を予防するためには？

### ○手洗い

- ・石けんを使って丁寧にこすり洗いをし、水で洗い流します。
- ・手洗い後はペーパータオル等を使って手を拭きます。  
タオルを使用する場合は、毎回タオルを交換するか、清潔な個人用タオルを使用します。
- ・水道の蛇口は、手と一緒に洗うかペーパータオルを利用して締めると、手の再汚染を防げます。



### ○咳エチケット

- ・咳やくしゃみが出る時は、マスクを着用しましょう。
- ・咳やくしゃみをする時は、他の人から顔をそらせてティッシュ等で口と鼻を覆いましょう。
- ・鼻汁や痰を含んだティッシュ等は、すぐに蓋のついたごみ箱や袋に捨て、その後は手を洗いましょう。

### ○適度な湿度の保持

- ・乾燥しやすい室内では、湿度を50～60%に保ちましょう。

### ○ワクチン接種

- ・インフルエンザワクチンは重症化防止に有効といわれています。  
例年10～11月頃よりワクチン接種が開始となります。



### ○その他

- ・体の抵抗力を高めるために、日頃から十分な休養と栄養摂取を心がけましょう。
- ・外出時は、人混みを避けましょう。

## 5. インフルエンザにかかったら？

- ・マスクを着用して医療機関を受診しましょう。
- ・受診の際は、事前に医療機関に電話等で相談し、受診方法を確認しましょう。
- ・発症から48時間以内であれば、抗インフルエンザウイルス薬が有効とされています。治療については主治医に相談しましょう。
- ・人混みや繁華街への外出を控え、無理をして学校や職場等に行かないようにしましょう。