


インフルエンザの流行に備えよう！

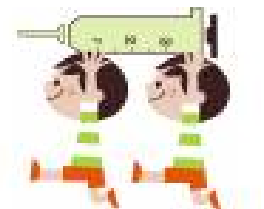
インフルエンザと普通のかぜはどう違う？

	インフルエンザ	かぜ
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	1月～2月がピーク ※例年12月～3月頃 ※4月、5月まで散発的に続くことも	年間を通じて 季節の変わり目や疲れているときなど

インフルエンザにかかっても、軽症で回復する人もいますが、中には、肺炎や脳症などを併発して重症化してしまう人もいます。

流行前のワクチン接種

予防接種（ワクチン）は、インフルエンザが**発症する可能性を減らし**、もし発症しても**重い症状になるのを防ぐ**効果があります。



インフルエンザワクチンの有効期間

ワクチンの**効果が持続する期間は一般的に5か月程度**です。また、流行するウイルスの型は毎年変わるため、**毎年接種することが望まれます**。

予防接種を受ける時期

インフルエンザワクチンを接種してからおよそ2週間で予防効果が発現するといわれています。年によって異なりますが、一般的に日本では12月頃からインフルエンザの流行がはじまることを考えると、12月頃までに接種を済ませることが望ましいと考えられます。

予防接種を受ける回数

インフルエンザワクチンは接種を受けるときの年齢によって回数が異なります。

- (1) 6カ月以上13歳未満 … 2回接種
- (2) 13歳以上 … 1回または2回接種

※ 接種間隔は2～4週間とされていますが、できるだけ4週間程度の間隔をあけて接種したほうが効果がよいといわれています。

※ 13歳以上であっても、基礎疾患（慢性疾患）があるために著しく免疫が抑制されていると考えられる場合は医師の判断で2回接種とすることもあります。

インフルエンザの感染経路

ひまつかんせん 飛沫感染	せつしょくかんせん 接触感染
<p>(1) 感染者のくしゃみや咳、つばなどの飛沫と一緒にウイルスが放出</p>  <p>(2) 別の人から、そのウイルスを口や鼻から吸い込み感染</p> <p>主な感染場所→学校や職場、満員電車等の人が多く集まる場所</p>	<p>(1) 感染者がくしゃみや咳を手で押さえる</p> <p>(2) その手で周りの物に触れてウイルスが付く</p> <p>(3) 別の人からその物に触って、ウイルスが手に付着</p> <p>(4) その手で口や鼻を触って粘膜から感染</p>  <p>主な感染場所→電車のつり革、ドアノブ、スイッチ等</p>

インフルエンザを予防するためには飛沫感染、接触感染といった感染経路を絶つことが重要です。

絶つためには…咳、くしゃみを他人に向けてしない！！
マスクをする！！
手で受け止めたらすぐ手を洗う！！

インフルエンザから身を守るために

(1) 正しい手洗い

ウイルスは石鹼に弱いため石鹼を使って洗います。

- ① 流水でよく手を濡らした後石鹼をつけ手のひらをよくこすります。



- ② 手の甲を伸ばすようにこすります。



- ③ 指先・爪の間を念入りにこすります。



- ④ 指の間を洗います。



- ⑤ 親指と手の平をねじり洗いします。



- ⑥ 手首も忘れずに洗います。



- ⑦ 石鹼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拭き取って乾かします。アルコール消毒も効果的です。

(2) 適度な湿度を守る

空気が乾燥すると、のどの防御機能が低下してインフルエンザにかかりやすくなるので、加湿器等を使い適度な湿度（50%～60%）を保つことが効果的です。

1時間に1回程度短時間でも換気を心がけましょう。

(3) 人混みや繁華街への外出を控える

インフルエンザが流行していたらご高齢の方、基礎疾患のある方、妊婦、疲労気味、睡眠不足の方は外出を控えましょう。やむを得ず外出する際は不織布マスクを着用しましょう。

(4) 安静にする

睡眠を十分にとり、バランスのとれた栄養を心掛けましょう。

(5) 水分補給

脱水症状を予防するためにこまめな水分補給をしましょう。お茶でもスープでも良いです。

(6) 薬を正しく服用する

発症から48時間以内に薬を飲み始めると発熱期間が1～2日間短縮され、ウイルス排出量も減少します。

発症から48時間以上経つと十分な効果は期待できませんが、医師の指示を守って薬を飲んで下さい。

インフルエンザをうつさないために

(1) マスクを着用する



くしゃみや咳が出ている間はマスクを着用し、使用後のマスクは放置せず、ごみ箱に捨てましょう。

マスクを着用していても、鼻の部分に隙間があったり、あごの部分が出ていると効果がありません。

(2) 咳エチケット

周囲にかからないように顔をそらせ、ティッシュなどで口と鼻を覆い咳をする。

口と鼻を覆ったティッシュはすぐにごみ箱に捨てる。

くしゃみや咳の飛沫は1～2メートル飛ぶといわれているので周囲からなるべく離れる。

くしゃみや咳などを押さえた手から、ドアノブ等周囲の物にウイルスを付着させないためにこまめな手洗いをする。



(3) 外出を控える

インフルエンザ発症前と発症後3～7日はウイルスを排出するといわれているので、ウイルスを排出している間は外出を控える必要があります。

学校保健安全法は発症した後5日間を経過し、解熱後2日（幼児は3日）を経過するまでを出席停止期間としています。

参考文献：厚生労働省インフルエンザQ&A・政府広報オンライン