

2018/2019 シーズン インフルエンザの予防について

<インフルエンザとは>

インフルエンザは、インフルエンザウイルスに感染することによって起こる病気です。38℃以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛、全身倦怠感等の症状が比較的急速に現れるのが特徴です。併せて普通の風邪と同じように、のどの痛み、鼻汁、咳等の症状も見られます。お子様ではまれに急性脳症を、御高齢の方や免疫力の低下している方では肺炎を伴う等、重症になることがあります。

<インフルエンザの予防方法>

◆流行前のインフルエンザワクチン接種

感染後に発症する可能性を低減させる効果と、発症した場合の重症化防止に有効と報告されており、日本でもワクチン接種をする方が増加する傾向にあります。

◆外出後の手洗い等

手洗いは「ハンドソープで10秒もみ洗いし、流水で15秒すすぐことを2回繰り返す」と特に効果があります。アルコール消毒も効果があります。

◆適度な湿度の保持

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。加湿器などを使って適切な湿度（50～60%）を保ちましょう。

◆十分な休養とバランスのとれた栄養摂取

体の抵抗力を高めるために十分な休養とバランスのとれた栄養摂取を心がけましょう。

◆人混みや繁華街への外出を控える

特に高齢の方や基礎疾患のある方、妊婦、体調の悪い方、睡眠不足の方は人混みや繁華街への外出を控えましょう。やむを得ず外出して人混みに入る可能性がある場合には、ある程度、飛沫感染等を防ぐことができる不織布（ふしょくふ）製マスクを着用しましょう。

<インフルエンザにかかったかな?と思ったら>

◆速やかに医療機関を受診しましょう。

◆人混みや繁華街への外出を控え、無理に学校や職場等に行かないようにしましょう。

◆咳やくしゃみ等の症状のある時は、家族や周りの方へうつさないように咳エチケットを徹底しましょう。

【出典：厚生労働省ホームページ】