

# インフルエンザに 負けない体づくり



毎年流行しているインフルエンザ。インフルエンザの感染者数は、例年国内で推定約1000万人いるといわれています。時にインフルエンザは命を落とすときもあります。インフルエンザによる年間死亡数は、日本で約1万人と推計されています。

		インフルエンザ	風邪
症状	熱	38度以上の発熱	発熱
	全身	全身症状 (頭痛、関節痛、筋肉痛など)	—
	局所	局所症状 (のどの痛み、鼻水、くしゃみ、咳など)	局所症状 (のどの痛み、鼻水、くしゃみ、咳など)
	発症	急激に発症	比較的ゆっくり発症
流行の時期		12~3月(1月~2月がピーク) ※4月、5月まで散発的に続くことも	年間を通じて。 特に季節の変わり目や疲れているときなど

## インフルエンザの 恐ろしさ

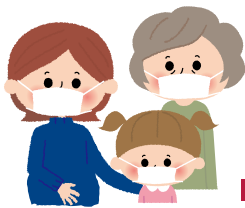
インフルエンザと風邪は、のどの痛みや咳などよく似た症状がありますが、風邪とインフルエンザは、症状も流行の時期も違います。

幼児・高齢者・  
糖尿病など代謝  
性疾患のある  
人・妊娠中の女  
性など。

## 重症化する 危険性が高い人

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。

インフルエンザのうち、A型とB型の感染力はとても強く、日本では毎年約1千万人、およそ10人に1人が感染しています。



## どのように 感染するの？

インフルエンザがどのようにして感染するかを知っておきましょう。インフルエンザウイルスの感染経路は、飛沫感染と接触感染の2つがあります。



### 飛沫感染と接触感染の特徴

#### 飛沫感染

感染した人のせきやくしゃみとともに放出された、ウイルスが含まれる飛沫(しぶき)を直接吸い込むことによる感染

#### ■主な感染場所…

学校や劇場、満員電車などの人が多く集まる場所

#### 接触感染

ウイルスが付着したものを触った手で、目や鼻、口などに触れることによる感染

#### ■主な感染場所…

電車やバスのつり革、ドアノブ、スイッチなど

## 他人にうつさないための 咳エチケット

熱が下がっても、インフルエンザウイルスは体内に残っています。周囲の人への感染を防ぐため、熱が下がった後も、インフルエンザウイルスは体外へ排出されるので、数日は学校や職場などに行かないようにし、自宅療養することが望ましいでしょう。また、次のようなことにも気をつけましょう。

1. せき、くしゃみが出たら、他の人につかないようにマスクを着用しましょう。マスクがない場合はティッシュなどで口と鼻をおおい、顔を他の人には向けずに、できれば1m以上離れましょう。
2. 鼻汁・たんなどを含んだティッシュはフタ付きのごみ箱に捨てましょう。
3. せき・くしゃみをおさえた手、鼻をかんだ手はただちに洗きましょう。
4. せきをしている人にマスクの着用をお願いしましょう。

● インフルエンザだと感じたら、早めに医療機関へ行きましょう。特に、幼児や高齢者、持病のある方、妊娠中の女性は、肺炎や脳症などの合併症が現れるなど、重症化する可能性があります。



## こんな症状がおきたら 医療機関に行きましょう

- ・ けいれんしたり呼びかけにこたえない
- ・ 顔色が悪い(青白)
- ・ おう吐や下痢が続いている
- ・ 症状が長引いて悪化してきた

## インフルエンザから 身を守るためには？

インフルエンザから身を守るためには6つのポイントをおさえてください。

### 1. 正しい手洗い

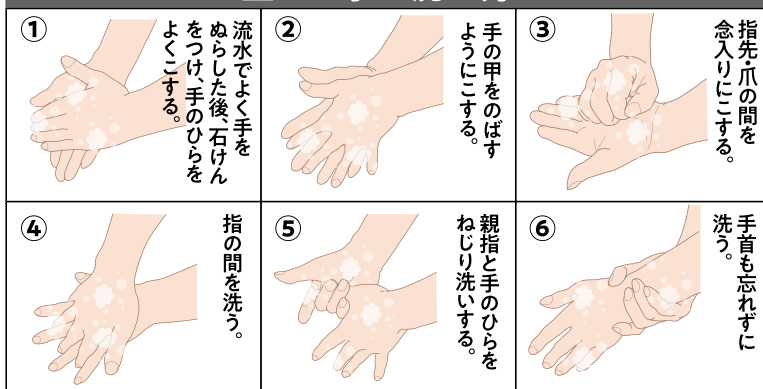
ウイルスの体内侵入を防ぐため次のことを心がけましょう

- ・ 外出先から帰宅時や調理の前後、食事前などこまめに手を洗う
- ・ ウイルスは石けんに弱いため、次の正しい方法で石けんを使う。

石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよくふきとって乾かします。



## 正しい手の洗い方



### 2. こまめなうがい

また、1日に数回うがいをすることとは、のどに付着したウイルスを洗い流すだけではなく、乾燥を防ぎ、抵抗力を高めます。

### 3. 普段の健康管理

免疫力が弱っているとインフルエンザに感染しやすくなり、また、感染したときに症状が重くなってしまうおそれがあります。十分な睡眠とバランスのよい食事を心がけ、免疫力を高めておきましょう。

### 4. 予防接種を受ける

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。ワクチンの効果が現れるのは接種してから2週間ほどかかりますので、重症化しやすい人は、医師と相談してなるべく早めに予防接種を受けましょう。なお、接種回数は、13歳以上は原則1回、13歳未満の方は2回となります。

### 5. 適度な湿度を保つ

空気が乾燥すると、鼻やのどの粘膜の防御機能が低下し、ウイルスが増殖しやすくなります。暖房などで乾燥しやすい室内では加湿器などを使い、適切な湿度(50〜60%)を保つようにしましょう。

### 6. 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きたら、不要不急のときはなるべく、人混みや繁華街への外出を控えましょう。

体調を崩さないことが一番です。これらのことを意識して生活しましょう。

