



## 守ろう！防ごう！インフルエンザ



1月に入り、インフルエンザも本格的な流行の兆しを見せています。インフルエンザは普通のかぜとは異なり、注意が必要な感染症です。インフルエンザから身を守るためには、インフルエンザそのものをよく知り、予防することが大切です。誰もが知っておきたいインフルエンザのこと、予防のポイントをおさえておきましょう。但しインフルエンザの症状が出たら、早めに医師の診断を受けましょうね。

### ●インフルエンザとは●

インフルエンザウイルスがのどや気管支、肺で感染・増殖することによって発症する病気です。インフルエンザウイルスに感染すると、約1～3日の潜伏期間の後、インフルエンザを発症します。主な症状として、突然の38℃以上の「**高熱**」や全身倦怠感、食欲不振などの「**全身症状**」が強く現れます。やや遅れて咳やのどの痛み、鼻水などの「**呼吸器症状**」も現れ、腰痛や吐き気などの「**消化器症状**」も現れることもあります。通常は10日前後で症状が落ち着き、治癒します。

### インフルエンザに感染すると…



インフルエンザは、主にインフルエンザ感染者の咳やくしゃみなどのしぶきに含まれるインフルエンザウイルスを吸い込むことによって感染する飛沫感染と、飛沫によって汚染された環境表面やモノなどに触れることによってウイルスが付着した手を介することによって感染する接触感染の2つがあります。

### 【風邪とインフルエンザの違い】

#### ポイント

普通の風邪は1年を通してみられますが、インフルエンザは季節性を示し、例年11～12月頃に流行が始まり、1～3月にピークを迎えます。また症状も異なり、特徴は下記の表のとおりです。

|       | 風 邪                              | インフルエンザ                                            |
|-------|----------------------------------|----------------------------------------------------|
|       |                                  |                                                    |
| 発症時期  | 1年を通じ散発的                         | 冬季に流行                                              |
| 主な症状  | ● くしゃみ<br>● のどの痛み<br>● 鼻水、鼻づまりなど | ● 咳 ● のどの痛み ● 鼻水<br>● 全身倦怠感、食欲不振<br>● 関節痛、筋肉痛、頭痛など |
| 症状の進行 | 緩やか                              | 急激                                                 |
| 発熱    | 通常は微熱（37～38℃）                    | 高熱（38℃以上）                                          |

### ●インフルエンザの予防●

#### 【① インフルエンザワクチン】

インフルエンザの予防には、インフルエンザワクチンの接種が有効です。ワクチンの接種により、インフルエンザの重症化を予防し、健康被害を最小限にすることが期待されています。毎年、流行シーズン前に接種することをお勧めします。

#### 【② 手洗い・うがい、マスク】

手洗い・うがい、マスクは、インフルエンザ予防の基本です。手洗いは手や指などに付着したインフルエンザウイルスを物理的に除去するために有効な方法であり、うぐいは口の中を洗浄します。またマスクは、他の人へウイルスをうつさないためにも有効です。インフルエンザから身を守るためにも正しい手洗い・うぐいの方法、マスクの着用方法を身につけましょう。

#### 正しい手洗いの仕方

外出先から帰宅時や調理の前後、食事前など、こまめに手を洗い、手に付着した細菌を洗い流し、ウイルスが体内に入り込むことを事前に防ぎましょう。



#### 正しいうぐいの仕方

##### ●「口」と「のど」の二段階殺菌が効果的●

##### 【口の中を殺菌】

効果的な「うがい」を行なうために、まず「口内」の細菌・ウイルス・食事かすなどを洗い流します。

- ① 適量の水（お湯・お茶・うがい薬でも可）を口に含み、強く口内をゆすぎます。※口内で強くゆすがれた水の乱流効果で口内の汚れ・ウイルスなどが洗い流されます。
- ② ①を1～2回繰り返し、口内の汚れを洗い流します。

##### 【のどを殺菌】

「口内」の次は「のど」の殺菌です。水をのどまで入れてゆすぎ吐き出すことで、のどの中の汚れが体外に排出されます。

- ① 適量の水（お湯・お茶・うがい薬でも可）を口に含み、顔を上げ、口を開けた状態でのどの奥まで水が回るよううがいを行ないます。1回のうぐいは10～15秒程度を目安に行ないましょう。
- ② ①を3～4回繰り返し、のどの汚れを洗い流します。

#### 正しいマスクの着用法

くしゃみや咳が出ている間はマスクを着用し、「咳エチケット」を守りましょう。また使用後のマスクは放置せず必ずごみ箱に捨てましょう。



- ① 鼻と口の両方を確実に覆います。
- ② ゴムひもを耳にかけます。
- ③ 隙間がないよう鼻までしっかりと覆います。

### ●インフルエンザに感染してしまったら●

インフルエンザに感染してしまったら、なるべく早めに医療機関へ受診しましょう。インフルエンザウイルスは増殖のスピードが速いため、症状が急速に進行します。安静にして体を休めるとともに、他の人にうつさないためにも、下記の生活上のポイントを守りましょう。

- 安静にして休養をとり、特に睡眠を十分にとりましょう。
- お茶、水などでこまめに水分補給をしましょう。
- 周りの人に感染させないためにも必ずマスクをしましょう。
- 人ごみや繁華街への外出を控え、無理をして学校や職場などに行かないようにしましょう。
- 薬は医師の指示に従って正しく服用しましょう。



#### 要チェック

学校保健安全法では、出席停止期間の基準を「発症した後**5日**を経過し、かつ解熱した後**2日**（幼児にあっては**3日**）を経過するまで」と定められています。

#### 【もし家庭内で感染してしまったら…】

- 生活する部屋を分けましょう。また部屋を締め切っていると、ウイルスが充満した状態になってしまうため、1時間に3回ほどを目安にこまめに換気しましょう。
- 看護は決められた一人だけがするようにし、看護をする時は常にマスクを着用したままで、他の人はできるだけ接触しないようにしましょう。