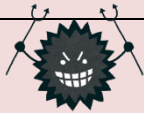


インフルエンザ予防

皆さん、インフルエンザのワクチン接種はもうお済みでしょうか。

先日、国立感染症研究所から、インフルエンザが全国的な流行期に入ったとの発表がありました。流行期に入るのは、例年より数週間から1か月ほど早く、統計をとり始めて2番目に早いそうです。早めの対策を心掛け、インフルエンザ流行シーズンを乗り切りましょう。

1. 風邪とインフルエンザの違い

	風邪	インフルエンザ
発症状況	1年を通じ散発的	冬に流行
主な症状	のどの痛み、鼻汁、くしゃみ、咳などの上気道症状	発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛、全身倦怠感、のどの痛み、鼻汁、咳など全身にわたる症状
発熱	37~38℃	38℃以上
進行	ゆるやか	急激
原因ウイルス	ライノウイルス、コロナウイルス、アデノウイルスなど	インフルエンザウイルス 

2. 予防法

(1) 流行前にワクチンを接種する

ワクチンを接種しても、ウイルスが体内に入ることには防げません。しかし、ウイルスが入った後に発症するのを抑え、発症したとしても重症化を防ぐ効果があります。ワクチン接種の効果が出現するのは約2週間後で、5か月間程度効果が持続します。冒頭でもお伝えしましたが、今年は流行時期がかなり早まっているので、早めにワクチンを接種するようにしましょう。摂取回数は13歳以上は原則1回、13歳未満は2回となります。

(2) 普段から免疫力を高めておく

免疫力が低下していると、インフルエンザにかかりやすくなります。十分な睡眠とバランスの良い食事を摂ることを心掛けましょう。



(3) 室内は適度な湿度(50~60%)を保つ

湿度が低いとウイルスが浮遊しやすいこと、乾燥すると鼻・口・のどの粘膜が弱ることなどの理由から、空気が乾燥している環境ではインフルエンザウイルスに感染しやすくなります。

加湿器がない方は、濡れタオルや洗濯物を室内で干すなどして適度な湿度を保つようにしましょう。



(4) 手洗いを徹底する

手には、見えないウイルスがたくさん付着しています。外出から帰ったら、石けんを使って手洗いうるうりにしましょう。30秒を目安に行ってください。30秒は「故郷（歌い出し：兎 追いしかの山～）」の1番をテンポよく歌うくらいの長さです。流水ですすいだ後は、清潔なタオルまたはペーパータオルでしっかりと水分を拭き取り、アルコール手指消毒をするとさらによいでしょう。

手洗いチェックポイント

～手洗い前～

つめは短く切っていますか 時計や指輪をはずしていますか

～汚れが残りやすいところ～

指先や爪の周り 親指の周り 手のしわ 指の周り 手首



(5) 流行時は人の集まる場所に行くことを控える

インフルエンザが流行しているときは、不要不急の外出は控えるとよいでしょう。

3. インフルエンザかなと思ったら

- ・人混みや繁華街への外出を控え、無理をして学校や職場に行かないようにしましょう。
- ・咳やくしゃみなどの症状があるときは、咳エチケットを心掛け、家族や周りの方へうつさないようにしましょう。

咳エチケット

★マスクを正しく着用する（鼻からあごまでを隙間なく覆う）

★咳・くしゃみをする際はティッシュやハンカチ、上着の内側や袖などで口や鼻を覆う（口や鼻を覆ったティッシュはすぐに捨てる）



・抗インフルエンザ薬の治療効果は発症から48時間以内に開始した場合に有効です。なるべく早めに医療機関を受診しましょう。



参考

厚生労働省 インフルエンザ Q&A

<https://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/kekkaku-kansenshou01/qa.html>

東京都福祉保健局 感染予防

<http://www.fukushihoken.metro.tokyo.jp/smph/minamitama/gyoumu/kansen/kansenyobou.html>