

予防接種をお忘れなく！

インフルエンザは早めの備えを

2018年11月



寒さが増し空気が乾燥する秋から冬は、インフルエンザが流行する季節です。手洗い・うがいをする、マスクをつける、予防接種を受けるなど日頃からできる備えは万全にし、流行のシーズンを乗り切りましょう。

ピークは年明け1～2月

インフルエンザといえば、毎年約1,000万人以上がかかる感染症で、1～2月が流行のピークです。主にA型、B型が流行の原因で、一般的な風邪と比べて強く急激な全身症状があり、38℃以上の発熱やせき、のどの痛み、倦怠感、関節痛、筋肉痛などの症状が現れます。健康な大人は1週間程度で回復しますが、高齢者や幼児は合併症などで重症化することもある。流行を防ぐにはウイルスが体内に侵入しないようにし、周囲にうつさないことが重要です。普段から家庭や職場で予防を心がけ、感染したら早めに治療を受けましょう。

毎日しっかり！ 感染予防

感染ルートは主に2つ。感染者のせき・くしゃみによる飛沫感染と、ウイルスが付着したドアノブやつり皮などに触れた手指で、目・鼻・口などに触れたために起こる接触感染です。外出先で感染する可能性が高いため、外出後は、必ず手洗い・うがいの習慣を。インフルエンザが流行り始める11月下旬頃から、人ごみではマスクを着用しましょう。また、空気が乾燥すると感染しやすくなります。室内では加湿器などで50～60%の湿度を保

ちましょう。ぬれたタオルなどをかけておくのもおすすめ。予防接種を受け、栄養と休養を十分にとり、ウイルスに負けない体をつくることも基本的な対策です。

予防接種はお早めに

予防対策として忘れてはならないのが、予防接種です。インフルエンザの感染は、ウイルスが口や鼻、眼の粘膜から体の中に入り、細胞に侵入して増殖することで起こります。ワクチンではウイルスを完全に抑えることはできませんが、①インフルエンザにかかるリスクを軽減、② もしかかっても重症化させない、③ 周囲にうつさない（流行を最小限に防ぐ）などの効果が見込めます。効果が現れるには予防接種を受けてから2週間程度必要のため、毎年12 月中旬までに接種するとよいでしょう。

かかったかな？と思ったときは

せき・くしゃみ等、インフルエンザが疑われる症状があるときは、周りの人へうつさないように不織布製マスクを着用し、人混みや繁華街への外出は控えましょう。高熱が出る、呼吸が苦しいなど具合が悪いときは早めに医療機関を受診してください。抗インフルエンザ薬を効果があるとされる発症から48時間以内に使用します。厚労省ホームページによると、インフルエンザによる出席停止期間は「発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日を経過するまで」としているため、その期間は職場や学校等に行かないようにする必要があります。自宅で静養する際は十分水分補給し、睡眠をとって安静にすることが大切です。