

# インフルエンザ対策

## 1. インフルエンザについて

毎年冬（特に12月～3月）になると全国各地で流行するインフルエンザ。インフルエンザを、かぜのちょっと重いもののように考えている人がいますが、それは大きな間違いです！



### かぜとインフルエンザの違い

	かぜ(風邪症候群)	インフルエンザ
症状	鼻水・鼻づまり・のどの痛み・くしゃみ・咳・発熱	高熱・頭痛・関節痛・筋肉痛・咳・のどの痛み・鼻水など
症状の部位	鼻・のどなど局所的	強い倦怠感など全身的
発症	比較的ゆっくり	急激
発熱	平熱～38度	38～40度

インフルエンザそのものは自分で治っていく疾患ですが、時にこじれて合併症が起ってきます。大人では特に高齢者で気管支炎が起こったり、肺炎という合併症が起ってきます。小さな子どもの場合は急性のインフルエンザ脳症を併発してしまうことがあるので注意が必要。（※インフルエンザ脳症の発症率は10万人に2.5人）

### インフルエンザウイルスの感染ルート

インフルエンザにかかった人のくしゃみ等に含まれるウイルス粒子が人から人にうつるといったことが一般的な感染ルートです（飛沫感染）。



その他、インフルエンザに感染した人の手などについていたウイルス粒子がドアノブなどにくっつきそれを感染していない人が触れることによって感染することがあります（接触感染）。口や鼻から入った1個のインフルエンザウイルスは、24時間後には100万個になってしまうほど、非常に早く増殖します。

## 2. インフルエンザ予防

1. 手洗い・うがい  
外出から帰ったらすぐに手洗いを！
2. 咳エチケット（咳やくしゃみが出る際に他人にうつさないためのエチケット）  
1回のくしゃみで200万個ものウイルスが1~2mとぶと言われています。  
・咳やくしゃみをする際は顔をそらしたり、口や鼻をティッシュで覆う  
・マスクを装着する
3. 予防接種  
インフルエンザワクチンの持続期間は5~6か月といわれているので、毎年受けるようにしましょう。

### 正しい手の洗い方

手洗いの前に  
・爪は短く切っておきましょう  
・時計や指輪は外しておきましょう



流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。



手の甲をのぼすようにこすります。



指先・爪の間を念入りにこすります。



指の間を洗います。



親指と手のひらをねじり洗います。

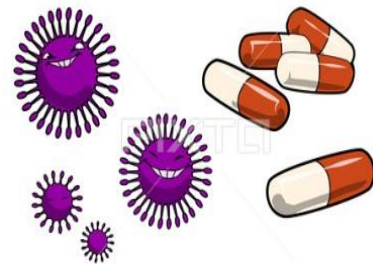


手首も忘れずに洗います。

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拭き取って乾かします。

## 3. インフルエンザにかかってしまったら？

- ・すみやかに医療機関を受診し、診断をうけること
- ・休養
- ・水分補給
- ・家の中でもマスクを装着し家族にうつさないようにする



pixta.jp - 9540024