



## 今から対策を！ インフルエンザ予防について



(財) 鳥取県保健事業団

鳥取市富安二丁目9番4号 Tel 0857-23-4841

### 風邪とインフルエンザの違いとは？

インフルエンザウイルスの感染力は非常に強く、日本では毎年約1千万人（日本人の約10人に1人）が感染しています。毎年冬になると流行するインフルエンザですが、風邪とインフルエンザの大きな違いは、インフルエンザは症状が重症化しやすいということです。重症化した場合、子供では「急性脳症」、免疫力が低下している高齢者であれば「肺炎」になることもあり、死に至ることもあります。

しかし、きちんと予防や療養することで重症化を防ぐことができます。予防法や療養についてまとめましたので、参考にしてください。

### 風邪とインフルエンザの違い

#### ○風邪

- ・喉の痛み、鼻水、咳やくしゃみなど「部分」での症状が中心で「全身症状」になりにくい。
- ・発熱してもインフルエンザほど高熱になりにくい。
- ・インフルエンザと比べて重症化しにくい。

#### ○インフルエンザ

- ・風邪のように、のどの痛み、鼻水、咳の症状も見られるが、さらに38度以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛と症状が「全身」に及ぶ。（全身症状になることが特徴）
- ・症状が現れるのが「突然」である。
- ・風邪より重症化しやすい。
- ・流行性疾患である。いったん流行が始まると、短期間に多くの人へ感染が広がる。



### インフルエンザの流行時期は12～3月頃

季節性インフルエンザは通常11月下旬～12月上旬ころに最初の発生、12月下旬に小ピークを迎えます。学校が冬休みの間は小康状態で、翌年の1～3月頃にその数が増加しピークを迎えて、4～5月には収まる傾向にあります。

### 季節性インフルエンザと新型インフルエンザの違いは？

新型インフルエンザもインフルエンザのひとつで、これまでヒトの世界で流行を起こしたことがないウイルスが、トリや豚の世界からヒトの世界に入り、ヒトからヒトへ感染できるようになったものです。このため、毎年流行を繰り返す季節性インフルエンザとは違い、多くのヒトが免疫をもっていないため、感染が拡大しやすい傾向にあります。

平成21年に発生した新型インフルエンザは、世界に流行が広がり、人々が新型インフルエンザに対して免疫をもつにつれ、季節性インフルエンザと似た性質となり、季節的な流行を繰り返すようになっていきました。厚生労働省では、平成23年4月から、平成21年に発生した新型インフルエンザも季節性インフルエンザとして取り扱うこととしました。

### インフルエンザに感染しないためにできることは？

インフルエンザに感染しないために大切なことが大きく分けて次の2つになります。

- ①日頃の感染予防策をしっかりと行う。
- ②ワクチンを接種する。

詳しい方法は裏面に記載しています。



# インフルエンザに感染しないために

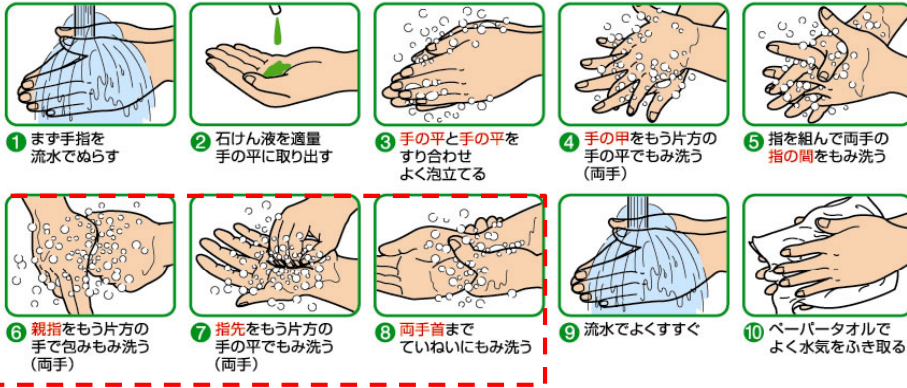
## ①日頃の予防策で、ウイルスの感染経路を断つ！

ポイント：咳やくしゃみから飛び散ったウイルスを吸い込む「ひまつ感染」や手に付いたウイルスが鼻や口を通して体内に入る「接触感染」を防ぐ。

○普段から、栄養と睡眠を十分にとり、体の抵抗力を高める

○人混みに出るときのマスク着用、外から帰った後のうがい（市販のうがい薬が効果的。濃い目に出した緑茶でも◎）

○こまめな手洗い ※手洗いの方法は下記を参考にしてください



先に消毒用のアルコールで殺菌しておく、更に効果的です！



清潔なタオルやハンカチでもよいですが、感染予防のためには使い捨てできるものがお勧めです。

**洗い残しに注意！ここもしっかりと！**

## ②ワクチン接種も重要な予防法！

ポイント：感染を100%防ぐことはできませんが、重症化するのを防ぐ効果があります。日頃の予防策とあわせて、ワクチンを接種することが望めます。

### ☆気をつけること

ワクチンの効果が現れるには、通常、接種してから約2週間程度かかります。また、効果も5ヶ月程度ですし、毎年流行するウイルスの型が変わるため、昨年ワクチン接種を受けていても安心できません。ワクチンは毎年接種するようにしてください。

### ☆ワクチンを接種する前に

持病のある方（慢性閉塞性肺疾患（COPD）、ぜんそく、慢性心疾患、糖尿病など）は必ずかかりつけの医師にご相談ください。

## 感染したかな？と思ったら…

発熱の程度が37℃台で発症が早期の場合、受診してもインフルエンザの診断が難しい場合があります。

以下のような場合は、自宅で様子を見ましょう。

- ・消化の良い物や好きな物が食べれる
- ・水分がとれて尿がいつものように出ている
- ・意識がしっかりしていて、会話が普通にできる
- ・いつもどおり眠れる

ただし、**高齢者・子ども・妊婦・持病のある方\***は、重症化しやすいので、早めにかかりつけ医へご相談し、指示に従ってください。（※上記の「ワクチンを接種する前に」を参照）

### 《自宅で療養するときのポイント》

症状が出てから7日間程度、熱が引いてからでも2日間程度は、他の人に感染させる可能性があります。症状がよくなっても、以下の点に注意してください。

#### ●体調管理のために

- ・処方された薬は最後まで飲みきる
- ・家でゆっくりと休み、むやみに外出しない
- ・早めに休養をとり、たっぷり睡眠をとる
- ・栄養を十分にとり、水分補給も心がける



#### ●家族内で感染が拡大しないために

- ・部屋の換気を心がける（1時間に1回程度）
- ・マスクを着用し、お世話の後は手を洗う
- ・家族一人ひとりが感染予防に気をつける



### 《受診のめやす》

・比較的急速な38℃以上の発熱 ・咳やのどの痛みがある ・体のだるさがある

このような場合は早めに医療機関を受診してください。受診の際は、マスクを着用し、窓口で咳・くしゃみなどの症状があることを伝え、医療機関の指示に従ってください。

### 重症化サイン

#### 子ども

けいれんしたり、呼びかけにこたえない  
呼吸が速い、苦しそう  
顔色が悪い（青白い）  
嘔吐や下痢が続いている  
症状が長引いて悪化してきた

#### 大人

呼吸困難、または息切れがある  
胸の痛みが続いている  
嘔吐や下痢が続いている  
症状が長引いて悪化してきた

すぐに医療機関を受診しましょう！！

