

今年も！？あなたをねらっている



知っておきたい

インフルエンザ

インフルエンザウイルスを原因とする呼吸器感染症で日本では毎年、約10人に1人は感染しています

感染した場合、1～4日の潜伏期間のあとで急な高熱・頭痛・筋肉痛・関節痛・のどの痛み・咳・鼻水・倦怠感などの激しい全身症状があらわれ、5日間ほど続きます。嘔吐や下痢など消化器症状が見られる場合もあります。

多くは軽症で回復しますが、まれに重症化する例や亡くなる方も報告されています。特に65歳以上の高齢者の場合は重症化の可能性が高く、肺炎など合併症を併発することが多いので、十分な注意が必要です。

インフルエンザに感染すると重症化や合併症をひきおこす可能性の高い方

気をつけましょう

- 慢性の呼吸器疾患のある方(喘息など)
- 心疾患のある方 ●糖尿病の方
- 免疫不全の方 ●妊娠中の方 ●高齢者



インフルエンザウイルスについて

インフルエンザウイルスには様々な型があります。突然変異をおこしやすく、毎年流行を繰り返すたびに少しずつ違った性質のウイルスがあらわれます。

A型?
B型

日本では季節性インフルエンザは12月～3月頃に流行します。

なぜ?

温度が低く乾燥した冬はインフルエンザウイルスの増殖が活発になるためと、乾燥した冷たい空気で、のどや鼻の粘膜が弱っていると感染しやすくなるためです。

宣言

明るい
笑顔

すぐ
返事

伝える
元気



かちどき薬品 ホームページ

げんき君 健康に関する情報がいっぱい

<http://www.genki1616.co.jp>

かちどき薬品グループ

インフルエンザとかぜって どう違う？

インフルエンザとかぜは、原因となるウイルスの種類が異なり、症状は似ていても「違う病気」です。

初期症状として、一般的にかぜ（普通感冒）はのどや鼻に症状が現れますが、インフルエンザは急な高熱が出るのが特徴です。



必ずしも上記の表の内容に当てはまらない場合もあります。自己判断をせず、医療機関で診断を受けましょう。

予防するには？



日常生活で出来る予防法

詳しい予防法は、臨時号小冊子『インフルエンザにかかる前に』に別途掲載しています

日常生活ではまず、体調を整えて抵抗力をつけること、ウイルスに接触しないことが大切です。また、インフルエンザウイルスは湿度に弱いので、加湿器などを使って室内を適度な湿度に保つことは有効な予防方法です。

●人ごみを避ける

病原体であるウイルスを寄せ付けないようにしましょう。

●手洗い・うがい

手洗いは接触による感染を防ぎ、うがいはのどの乾燥を防いで、ウイルスを侵入しにくくします。



●適度な温度・湿度を保つ

ウイルスは低温、低湿を好み、乾燥しているほどウイルスは長時間生存します。加湿器などで室内を適度な湿度(50~60%)に保ち定期的に換気をしましょう。



●栄養と休養を十分とる

体力をつけ、抵抗力を高めることで感染しにくくなります。

●マスクをつける

合併症や重症化の危険度が高い方など、特に予防が必要な方はマスクを着用しましょう。

すでにかかっている場合にも、咳やくしゃみによって人にうつさないようにする効果があります。



ワクチンによる予防法



インフルエンザワクチンは、接種してから実際に効果を発揮するまでに約2週間かかります。
ワクチンには2回接種と1回接種（中学生以上は1回でも可）があり、2回接種する場合は1回目から1～4週間あけて2回目を接種します。流行期間は12～3月と予測されるので、11月中旬頃までには接種を終えておくといでしょう。

感染拡大を防ぐための清掃・消毒

…非常に強い感染力があるため、人にうつさないことが大切…

手に触れる場所（ドアノブ・便座・スイッチ・手すりなど）を消毒液※で拭き取ることも有効です。

※消毒液 …消毒用アルコールや、市販の漂白剤の薄め液など

参考

【漂白剤の薄め液】の作り方 （塩素濃度約5%の場合）

0.02%の消毒液

トイレのドアノブや手すりなど多くの人が触れる場所の消毒に使用

水 2000mlのペットボトル1本
漂白剤 10ml
（ペットボトルのキャップ2杯）



0.1%の消毒液

嘔吐物・ふん便・血液などが付着した場合の処理に使用

水 500mlのペットボトル1本
漂白剤 10ml
（ペットボトルのキャップ2杯）



《注意》
漂白剤の成分「次亜塩素酸ナトリウム」は金属を腐食させるため、金属部分に使用した場合は10分程度たったら水拭きしてください。また、塩素ガスが発生することがあるので、商品の注意表示をよく読み、使用時は十分に換気しましょう。

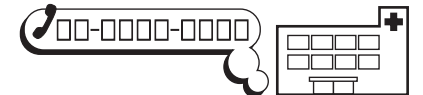
かかってしまったら

●早めに受診

…早ければ早いほど効果的です…

インフルエンザかな?と思ったら、早めに医師の診察を受けましょう。発症から48時間（2日）以内であれば、インフルエンザウイルスの増殖をおさえる薬が処方されます。インフルエンザは、近くの医療機関で受診することができます。

診断後は基本的に自宅療養を行います。基礎疾患や病状などにより入院治療を行うこともあります。



●病院へ行く前に

感染拡大防止のため医療機関にまず電話をして、受診できる時間や受診の方法などを聞き、指示に従いましょう。外出するときは咳エチケットとしてマスクをつけましょう。

- 慢性の呼吸器疾患 ●心疾患
- 糖尿病の治療を行っている方 ●透析中の方 → かかりつけの医師に確認してから受診する
- 免疫機能の低下がみられる基礎疾患のある方
- 妊娠している方 → かかりつけの産科医師に相談し、受診する医療機関の紹介を受けることが望ましい

check!

こんな症状がみられるときは、すぐに受診しましょう



子どもの場合

- けいれんがある
 - 反応が鈍い（呼びかけに答えられないなど）
 - 落ち着きがない
 - あばれる
 - 意味不明の言動がある
 - 呼吸が早い
 - 息苦しそうにしている
 - 顔色が悪い
 - 唇が紫色
 - 症状が長引いて悪化している
 - 脱水の可能性がある
- （下痢・嘔吐などで水分が摂れない・尿量が少ない・涙が出ないなど）



大人の場合

- 呼吸困難や息切れがある
- 胸の痛みが続いている
- 熱が3日以上続いている
- 症状が長引いて悪化している
- 脱水の可能性がある

●処方された薬をきちんと服用する

薬によっては症状の悪化につながる場合があるため、(特に解熱剤などは)自己判断で安易に使用せず、必ず医師・薬剤師の指示に従って服用しましょう。



●休む

可能な限り仕事は休んで栄養と睡眠を十分とり、こまめに水分補給しましょう。

少なくとも熱が下がってから2日目まで(できれば症状が出た日の翌日から7日目まで)は無理をせず、受診以外の外出を控えましょう。

●マスクをつける

インフルエンザの症状が出てから3~7日間は、まわりの人うつす可能性があるといわれています。

外出できるようになり、職場などに復帰してからも咳やくしゃみなどの症状が続いている場合は、マスクを着用しましょう。



●咳エチケット

咳やくしゃみをする時はティッシュやマスクを口と鼻にあて、飛沫が他の人に直接かからないようにしましょう。

咳やくしゃみを手でおおったときには手を洗いましょう。

咳1回で...約10万個、くしゃみ1回で...約200万個のウイルスが飛散する!!
とされています

◎飛沫感染
感染した人の咳やくしゃみに含まれるウイルスを吸い込んで感染する

◎接触感染
ウイルスが付着した手で口や鼻に触れることで感染する

Q&A

…インフルエンザをもっと知ろう…

インフルエンザにかかると、おこりやすい合併症って?

中耳炎・気管支炎・肺炎・脳症などさまざまな合併症があります。特に深刻な合併症として、子どもの脳症(インフルエンザ脳症)が注目されていますが、インフルエンザ脳症がどのようにしておこるのか、まだはっきりわかってはいません。



その他、子どもがウイルス性疾患にかかった後におこる『ライ症候群』が知られており、アスピリンなどの薬が原因とも言われますが、まだ特定できていません。念のため15歳未満の場合は市販の解熱鎮痛薬などを安易に使用しないこと、やむをえず使うときは医師の指示に従って慎重に使用し、状態をよく観察することが大事です。

『新型インフルエンザ』と『インフルエンザ※』の違いは?

※普通のインフルエンザは『季節性インフルエンザ』と呼ばれています

新型インフルエンザもインフルエンザのひとつで、これまで人の間で流行したことがなく鳥や豚の間だけで感染していたウイルスが、人から人へ感染するようになったものです。毎年流行をくりかえす季節性インフルエンザとは抗原性が大きく異なり、多くの方は免疫をもっていないため感染拡大しやすい可能性があります。

2009年に発生した『新型インフルエンザ(A/H1N1)』は2011年4月1日から通常の『季節性インフルエンザ』の位置付けに変更されました。



でも... 次の新型インフルエンザウイルスがいつ出現するのか、誰にも予測することはできません。対策は変わらず徹底を!

- インフルエンザに関する問い合わせ相談窓口(厚生労働省)
電話番号 03-5846-2422
受付日時 9:00~17:00 土日祝日、年末年始を除く
- 厚生労働省インフルエンザ対策ホームページ
<http://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/kekkaku-kansenshou01/index.html>