

# インフルエンザ

予防するには



かかってしまったら

宣言

明るい  
笑顔

すぐ  
返事

伝える  
元気

かちどき薬品  
げんき君 ホームページ  
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



かちどき薬局のブログ始めました  
[kachidokiblog.blog.fc2.com](http://kachidokiblog.blog.fc2.com)



Seedling 2014 11月号

Copyright © 2014 かちどき薬品株式会社 <http://kachidokikk.co.jp/>  
健康情報サイト げんき君 <http://genki1616.co.jp>

# インフルエンザに 気をつけよう

インフルエンザは、インフルエンザウイルスによって起こる感染症です。風邪と似たような症状が見られますが、重症化したり合併症を引き起こすこともあります。感染力が非常に強いので注意が必要な病気です。

## インフルエンザウイルスの特徴

低温で乾燥した空気中では  
ウイルスの生存率が高く、  
感染力が強くなります。

大きく分けてA型・B型・C型があり、  
常に変異と増殖を繰り返します。  
他に新型のウイルスも出現します。

日本では例年、冬に  
流行する(12~3月)

少しずつ変異するため  
毎年流行する



(イラストはイメージです)

## 合併症にも注意

インフルエンザは、肺炎や気管支炎などの合併症を  
引き起こしたり、重症になると命に関わることもあります。

《ハイリスク群》重症化したり合併症の危険がある人

- 65歳以上の人
- 呼吸器、循環器、腎臓に慢性疾患のある人
- 代謝疾患、免疫機能が低下している人
- 妊娠26週以降の妊婦 ●小児



# ▶ 感染経路 どのように感染するかを知っておきましょう


主な感染経路は、ひまつかんせん飛沫感染と接触感染の2つです。

飛沫感染

感染した人が咳やくしゃみをする  
↓  
飛散した飛沫(0.005mm以上の水滴)を別の人が鼻や口から吸い込んで感染する

ここで感染 **人が集まるところ**

例 電車  
公共施設  
ショッピングモール  
職場や学校 など

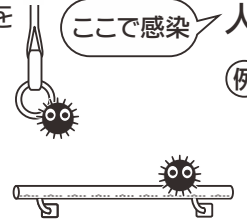


接触感染

感染した人が触った場所を別の人が触る  
↓  
その手で鼻や口を触ると粘膜からウイルスが体内に入って感染する

ここで感染 **人が触るところ**

例 ドアノブ  
スイッチ  
手すり  
吊り革 など



# ▶ 症状 インフルエンザと風邪は、症状の現れ方が少し違います

風邪は初めに喉や鼻の症状が現れますが、インフルエンザは38~40℃の急な高熱が出るのが特徴です。倦怠感や筋肉痛、関節痛などの全身症状も強く現れます。

インフルエンザ	風邪	
高い熱(38℃以上)	発熱	微熱または発熱しない
発熱・関節痛・筋肉痛・倦怠感・喉の痛み・咳・鼻水など	主な症状	喉の痛み・咳・鼻水など (初期に)
急激	発症	ゆっくり
気管支炎・肺炎など	合併症	ほとんどない
12月~3月	発生時期	1年中

# ▶ 予防するには


## きちんと手洗い



私達は毎日、様々な物に触れています。目には見えませんが手にウイルスが付着している可能性もあります。手をよく洗い流すことは、インフルエンザなどの感染症を防ぐ基本です。

## 正しい手の洗い方

- ① 流水で手をぬらして石けんをつけて手のひらをよくこする
  - ② 手の甲を伸ばすようにこする
  - ③ 指先・爪の間を念入りにこする
  - ④ 指の間を洗う
  - ⑤ 親指を握って洗う
  - ⑥ 手首も忘れずに洗う
- 

以下のことを心がけましょう 

- ◎こまめに洗う(外出先、帰宅後、調理の前後、食事前など)
- ◎石けんやハンドソープを使って洗い、水でよく洗い流す
- ◎手洗いだけでなく、うがいもする
- ◎手を洗う前には、目や鼻や口になるべく触れない

## ▶ 予防するには



### 適度な湿度を保つ

空気が乾燥していると、喉や鼻の粘膜の防御機能が低下します。乾燥しやすい室内では加湿器などを使って、適切な湿度(50%~60%)を保つのも効果的です。

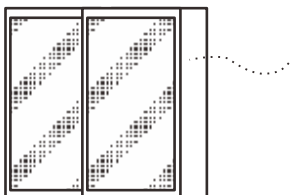
適切な温度・湿度

温度 20~25℃

湿度 50~60%

### 清潔な環境

人の手がよく触れるところはウイルスが生存している可能性があります。洗浄や消毒をして清潔に保ちましょう。ウイルスは空気中に浮遊していることもあるため、部屋の換気も必要です。



ドアノブ、取っ手、スイッチなどを消毒液で拭く

インフルエンザウイルスに有効な消毒

- ◎ 80℃ 10分間の熱水消毒
- ◎ 次亜塩素酸ナトリウム 0.05~0.5%(消毒液)※
- ◎ 消毒用エタノール(消毒液)

※次亜塩素酸ナトリウムは金属を腐食させるため、10分ほど経ったら水拭きをする。

### 日頃の健康管理

免疫力が弱っているとインフルエンザに感染しやすく、症状の回復も遅くなります。普段から十分な睡眠とバランスのよい食事を心がけ、免疫力を高めておきましょう。



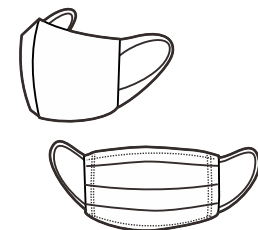
## ▶ 予防するには



### 人混みへの外出を控える

多くの人が集まる場所に行くことは、できる限り避けましょう。特に高齢の方や疾患のある方、疲労気味、睡眠不足の時は人混みへの外出はなるべく控えましょう。

やむを得ず出掛ける場合は、マスクを着用していると、ある程度は感染を防ぐことができます。流行している時期には、外出する時間を極力短くしましょう。



使い捨てマスク

### ワクチンの接種

インフルエンザワクチンの接種は、発病を抑えたり、インフルエンザにかかってしまっても重症化を防ぐ効果が見込まれます。

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。例年、流行するのは12~3月ですから、11月中旬頃までに接種を終えておくのが望ましいでしょう。

ワクチンには2回接種と1回接種があります。2回接種する場合は、1回目の1~4週間後に2回目の接種をします。

タイミングが大事!

11

							1
2	3	4	5	6	7	8	
9	10	11	12	13	14	15	
16	17	18	19	20	21	22	
23	24	25	26	27	28	29	
30							

12

	1	2	3	4	5	6	
7	8	9	10	11	12	13	
14	15	16	17	18	19	20	
21	22	23	24	25	26	27	
28	29	30	31				

## ▶ かかってしまったら 「早期に受診」

### 早めに医療機関へ

インフルエンザウイルスは体の中で急激に増殖する性質があります。早期であればウイルスの量が少ないので、薬の治療効果が上がります。合併症を防ぐためにも、できるだけ早く受診することが大切です。



### 薬は正しく服用する

インフルエンザウイルスの増殖を抑える「抗インフルエンザウイルス薬」は、病気の期間を短縮したり症状を軽くしたりする効果があります。市販の薬などを自己判断で使用したりせず、必ず医師の処方を受け、決められた用法を守って薬を服用しましょう。



### 安静にして休養と睡眠をとる

睡眠を十分にとり、安静にしてよく休養しましょう。



### 水分を補給する

高熱による発汗で水分が不足しがちです。脱水症状を予防するために、こまめな水分の補給が必要です。



## ▶ かかってしまったら 「感染させない」

### 咳エチケット

周りの人に感染させるのを防ぐために使い捨てマスクをつけましょう。咳やくしゃみをおさえた手、鼻をかんだ手はすぐに洗いましょう。



### 外出を控える

一般的に、インフルエンザ発症前日から発症後3~7日間はウイルスを排出すると言われており、その間は外出を控える必要があります。個人差がありますが、熱が下がった後もウイルスを排出することがあるので、無理をして学校や職場などに行かないようにしましょう。

\*\*\*\*\*

こんな症状があったらすぐに医療機関へ

◎一度受診していても、いつもと様子が違ったらすぐに相談しましょう

#### 【成人の場合】

- ・呼吸困難または息切れがある
- ・胸の痛みが続いている
- ・高熱が3日以上続いている
- ・脱水の可能性がある(嘔吐や下痢で水分がとれない)



#### 【小児の場合】

- ・手足を突っ張る、がくがくする、目が上を向く(けいれん)
- ・ぼんやりしていて視線が合わない、呼びかけに答えない(意識障害)
- ・意味不明なことを言う、走り回る(いつもと違う異常な言動)
- ・顔色が悪い、唇が紫色になっている(チアノーゼ)
- ・呼吸が速い、息苦しそう、ゼーゼーしている、肩で呼吸をしている
- ・水分が摂れず排尿が半日以上ない
- ・嘔吐や下痢が続いている
- ・ぐったりしていて元気がない

\*\*\*\*\*