

# インフルエンザ



**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

かちどき薬局のブログ  
[ameblo.jp/kachidoki-blog](http://ameblo.jp/kachidoki-blog)



Seedling 2017 10月号

# インフルエンザ対策

## どんな病気？

インフルエンザウイルスに感染することで起こる病気です。感染力が強く、いったん流行が始まると短期間で多くの人へ感染が広がります。38℃以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛など全身の症状が突然現れ、お子さんではまれに急性脳症を発症したりご高齢の方や免疫力の低下している方は重症になることがあります。



### 症状

- ・38℃以上の発熱
- ・頭痛、関節痛、筋肉痛などの全身症状
- ・のどの痛み、鼻水、くしゃみ、咳など

これらの症状が急激に発症します



### 流行の時期

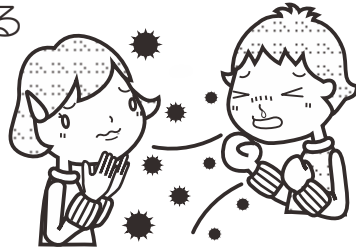
例年12月頃から流行が始まり、1~2月がピーク  
※4、5月まで散発的に続くことも

# どうやって感染するの？

## 飛沫感染

①感染者のくしゃみや咳、唾液などの飛沫(しぶき)と一緒にウイルスが放出される

↓  
②別の人が、そのウイルスを口や鼻から吸い込み感染する



〈主な感染場所〉

学校や職場、満員電車など人が多く集まる場所

## 接触感染

①感染者がくしゃみや咳を手でおさえる

↓  
②その手で周りの物に触れて、ウイルスがつく

↓  
③別の人が、その物に触ってウイルスが手に付着する

↓  
④その手で口や鼻を触って、粘膜から感染する



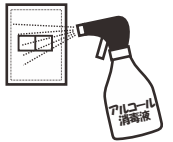
〈主な感染場所〉

電車やバスのつり革、ドアノブ、スイッチなど

# 感染しないために

## ●こまめな手洗い

接触感染を防ぐには、こまめな手洗いが重要です。帰宅時や調理の前後、食事前は必ず洗いましょう。アルコールを含んだ消毒液を使用するのも効果的です。スイッチやドアノブなどもあわせて消毒しましょう。



## 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

①



流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらでよくこすります。

②



手の甲を伸ばすようにこすります。

③



指先・爪の間を念入りにこすります。

④



指の間を洗います。

⑤



親指と手のひらをねじり洗います。

⑥



手首も忘れずに洗います。

石けんで洗い終わったら、十分に水で洗い流し、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。

## ●適度な湿度を保つ

空気が乾燥すると、のど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%)にしましょう。また、マスクの着用は口内や鼻の中の保湿効果が高まります。



## ●人混みを避ける

インフルエンザの流行中は、人が多く集まる場所は感染率が高くなります。なるべく人混みに近付かず、外出の際はマスクを着用しましょう。

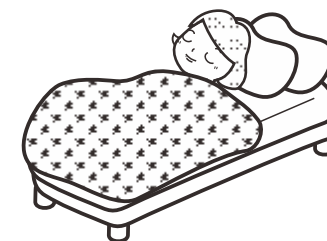
### うがいはインフルエンザ予防になる？

風邪などの予防対策に『うがい』が行われることがあります。が、実はインフルエンザの予防としては、効果が証明されていません。インフルエンザウイルスは体内に入ってから20分程度と短時間で細胞に侵入し増殖を開始します。そのため20分間隔でうがいを行わなければならない、現実的とは言えません。うがいよりも、こまめに水分補給をすることで、のど粘膜のウイルスを胃に流し込み、胃酸で死滅させたり、のどを潤して防御機能を保つことができるため、おすすめです。



## ●体調管理

免疫力が弱っていると、感染しやすくなります。十分な睡眠、バランスのよい食事を心掛け免疫力を高めておきましょう。



## ●予防接種を受ける

ワクチン接種から抗体ができるまでに約2週間かかるため、流行前に予防接種を受けましょう。ワクチン接種による有効期間は約5ヵ月間とされているので、11月中に予防接種を行えば3月まで効果が持続します。接種のタイミングは、1回接種(13歳以上)なら11月中旬～12月上旬、2回接種(13歳未満)なら、1回目は10月～11月、2回目は11月中がよいでしょう。



「ワクチン接種をしたから、インフルエンザに感染しない」ということではありません。体の中に侵入したウイルスが増殖して、症状が発生するのを防いだり、症状が現れても重症化を防ぐ効果があります。



# インフルエンザかな?と思ったら

～インフルエンザかな?と思ったら～

38℃以上の急な発熱、咳やのどの痛み、全身の倦怠感を伴う場合はインフルエンザに感染している可能性があります。

## ●早めに医療機関を受診しましょう

- ・発症から48時間以内に治療薬の服用を開始すれば、発熱期間の短縮などの効果が期待できます。医師の指示に従って服用しましょう。
- ・ご高齢の方やお子さん、妊娠中の方、持病のある方、そして下記の重症化のサインがみられる場合は、すぐに受診しましょう。

### 重症化のサイン

#### お子さん

- 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

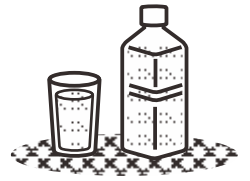
## ●自宅でのケア

### ・安静にする

睡眠を十分にとり、休養しましょう。

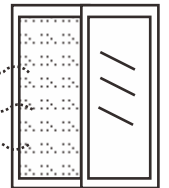
### ・水分補給

発汗による脱水症状を予防するために症状がある間は、こまめに水分を補給しましょう。



### ・部屋の換気を行う

家庭内での感染を防ぐため、感染した人は別の部屋で過ごしましょう。締め切った部屋にいと部屋の中のウイルス濃度が高くなるため1時間に1回を目安に換気を行いましょう。



## 感染を拡げないために

### ○咳エチケットを心掛ける

咳やくしゃみなどによる飛沫感染防止のため必ずマスクを着用し、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。



### ○外出は控える

熱が下がっても発症から7日間は、周囲に感染する可能性があります。