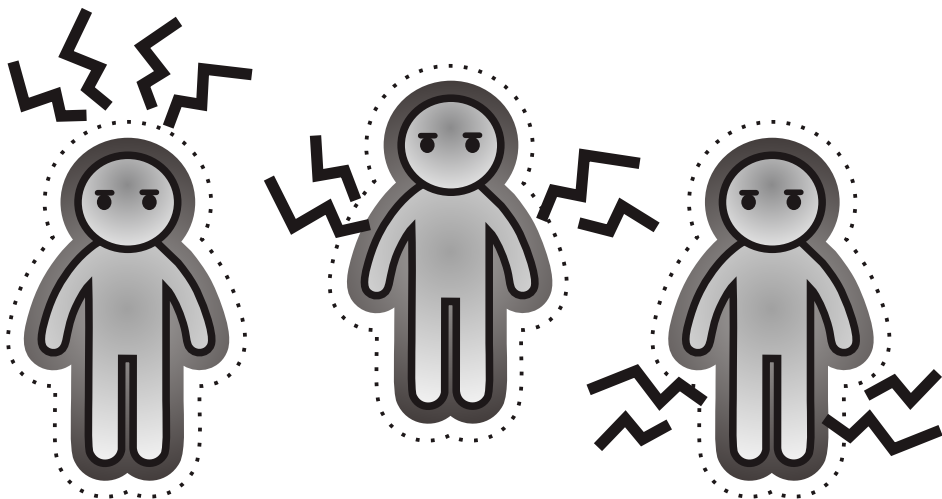


インフルエンザ



流行する前から対策を!

インフルエンザの基本



インフルエンザは普通の風邪より発症が急で症状が重く、感染力が強いため、流行すると短期間で多くの人に感染が広がります。

症状 急に高熱が出たり、倦怠感、食欲不振、関節の痛みや筋肉痛、頭痛など全身の様々な箇所に痛みを生じます。

持病のある方や高齢の方は重症化しやすいので注意が必要です

インフルエンザと風邪の違い

風邪だと思っていたら実はインフルエンザだった！ということも。症状の現れ方の違いなど、見分けるポイントがあります。

	インフルエンザ	風邪
発症時期	冬季が多い 例年 12月後半～1月後半がピーク	1年中
症状	全身症状 ・高熱・強い倦怠感	局所症状 ・初期に鼻水・喉の痛み
進行	急激	ゆるやか
病原体	インフルエンザウイルス	アデノウイルス コロナウイルスなど

流行の原因となるのはA型とB型で、その年によって流行する型は異なり、国や地域によっても異なります



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



このように感染します

インフルエンザの感染ルートは、主に飛沫感染と接触感染です。

飛沫感染

吸い込んで感染

感染した人がくしゃみや咳をすると飛沫が飛ぶ
1~2mほど飛びます

別の人がその飛沫に含まれるウイルスを口や鼻から吸い込み、ウイルスが体内に入る

接触感染

手に付いて感染

感染した人がくしゃみや咳をした時に口を手でおさえ、手にウイルスが付着する

その手で触った所にウイルスが付着する

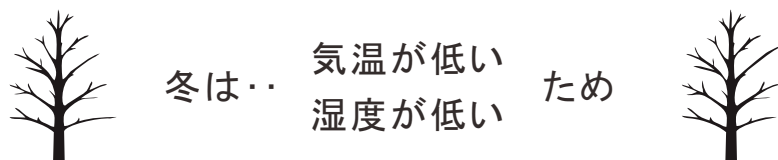
別の人がその手に直接触れた時ウイルスが付着する

ドアノブ、スイッチ、買物カート、手すり、吊り革など

別の人がその場所に触れる

その手で鼻や口に触れるとウイルスが体内に入る

インフルエンザが冬に流行する理由は



ウイルスが生存しやすい

インフルエンザウイルスは温度15℃以下、湿度20%前後が最も生存に適している

ウイルスが体に侵入しやすい

気温や湿度が低いと、ウイルスの侵入を防ぐ「繊毛※」の働きが悪くなる
※喉や鼻の粘膜で防御フィルターの役割をする

感染を防ぐためにできること

手を洗う.....すべての感染症対策として

手指に付いたインフルエンザウイルスの除去には、流水・石鹸を使って手を洗うのが効果的です

多くの人が触るドア・吊り革・スイッチなどから手に付いたウイルスを除去しましょう

1. アクセサリーを外す
指輪、ブレスレット、時計など
2. 流水で手をぬらし、こすり合わせる
3. 石鹸を泡立てて手の平・手の甲をすり合わせて洗う
4. 両手の指を組んで、指の間をスライドする
左の指を上下に
5. 反対の指の間も同様に
右の指を上下に
6. 指を1本ずつ握り、クルクルと回して洗う
7. 手の平に爪を立てて掻くように洗う
泡で爪の間をよく洗う
8. 手首を握ってクルクル回して洗う
9. タオルの共用は避ける
泡を流水で洗い流し、ペーパータオルで水気をよく拭き取る

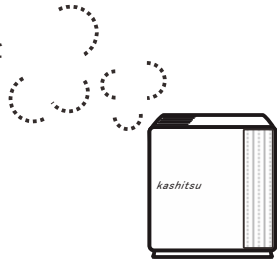
指の間・指のつけ根・爪・手首までしっかり洗おう

水を止める時は水道の蛇口にも注意！

- 止水レバーや止水ハンドルも洗う
- ペーパータオルやティッシュを使って止める
- 肘で止める(レバー式の場合)

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、
感染しやすくなります



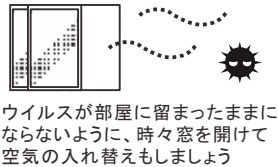
乾燥しているとウイルスは
活発になりますが、
湿度が高いとウイルスは
不活性化され、減少します

適切な湿度は
50%~60%

乾燥しやすい室内では、加湿器などで
適切な湿度を保つと予防効果があります



気温は
20~25℃



ウイルスが部屋に留まったままに
ならないように、時々窓を開けて
空気の入替えもしましょう

加湿器が使えない時や
外出時は、マスクを着けて
喉や鼻の湿度を保ちましょう

消毒をする

インフルエンザウイルスは
アルコール消毒剤で不活性化され、
活動できなくなります

インフルエンザウイルスに有効な消毒方法

- ◎ アルコール消毒剤・消毒用エタノール
- ◎ 80℃以上で10分間の熱水消毒
- ◎ 次亜塩素酸ナトリウム 0.05~0.5%液

手指



- ① アルコール消毒剤を
手の平に取り、
こすり合わせて
消毒剤をすり込む。
- ② すべての指に
しっかりすり込む。
爪の先、指の付け根、
指と指の間も忘れずに。
- ③ 手の甲、手首にすり込む。

アルコールが合わない方、肌が敏感な方は
使用をお控えください。
また、製品によって使用方法が異なる場合があります。

手を洗えない時は消毒しましょう

ドアノブ・スイッチ・テーブルなど

布やペーパータオルにアルコール消毒剤を
たっぷり含ませて拭き、自然乾燥させる。

洗えるものは
水と洗剤で洗い流す。



シーツ・
タオル・
衣類

洗濯して天日干しで
殺菌消毒をする。

可能な所はこまめに消毒しましょう

体の抵抗力を高める

体の抵抗力はウイルスや細菌など外敵の侵入を防ぐ防御機能のことで、
自然免疫ともいいます。病原体が体の中に入っても、この免疫によって
適切に排除され、ほとんど問題にはなりません。
しかし免疫の働きが低下し、病原体を攻撃・排除する力が弱まっていると、
容易に感染しやすくなります。

バランスの良い食事

食事でバランス良く栄養を摂ることが大切です！
インフルエンザ予防に役立つ栄養をしっかり摂りましょう

ビタミンA

喉や鼻の粘膜を強くして
ウイルスをしっかりブロック

- ビタミンAが摂れるのは
にんじん・ほうれん草などの
緑黄色野菜



脂溶性ビタミンなので、油と一緒に
摂ると吸収率がアップします

タンパク質

免疫細胞の材料となり、
ウイルスへの攻撃力アップ

- タンパク質が摂れるのは
魚、肉、卵、牛乳、
豆類、アボカドなど



動物性と植物性があり、
バランスよく摂ることが大切です

ビタミンC

ストレスを軽減し、皮膚や粘膜の
健康を維持し抵抗力を高める

- ビタミンCが摂れるのは
キャベツ、芋類、ブロッコリー、
いちご、みかん、キウイなど



水溶性なので、ゆでて食べる野菜は
スープにすると無駄なく摂れます

しっかり眠る

睡眠不足は、体の抵抗力を低下させて
しまいます。十分な睡眠をとりましょう。

腸内環境を整える

腸内環境が悪化すると抵抗力が低下すると
言われています。納豆・ヨーグルトなどの
発酵食品や食物繊維を意識的に摂りましょう。

疲れ・ストレスを溜めない

抵抗力が低下する一番の原因は、心身の
疲れやストレスだという説もあります。
ストレスは溜まる前に上手く解消できるように
しましょう。
ただし、ストレス解消のための過度な飲酒は、
かえって抵抗力が低下するのでほどほどに。

体を冷やさない

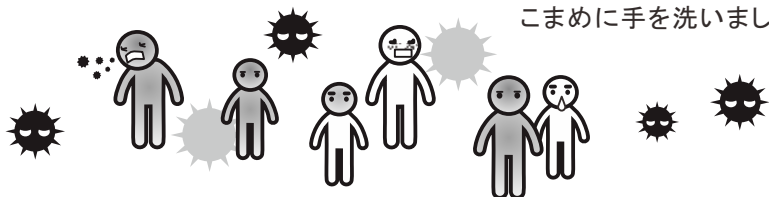
体温が低く、血流が悪くなると、抵抗力が
低下し、ウイルスに感染しやすくなります。
衣服や室温の調節、体を動かす習慣、
体を温める食品(生姜など)を摂ることも
対策として取り入れましょう。



人が集まる場所は避ける

流行している時の外出は
極力控えましょう

やむを得ず外出をする時は
不織布のマスクを着け、
こまめに手を洗きましょう



高齢の方・基礎疾患のある方・
体調のすぐれない方・睡眠不足の方は
感染リスクが高いため、
なるべく人混みを避けましょう。

インフルエンザワクチンの接種

ワクチン接種とは...

科学的に弱毒化・無毒化したウイルスを
体内に入れて抗体を作らせることで、
そのウイルスに対する免疫をつける
ことを目的に行うものです



13歳以上の方は原則、1回接種です
13歳未満の方は、2回接種が
推奨されています

計画を立てて
接種しましょう

<効果>

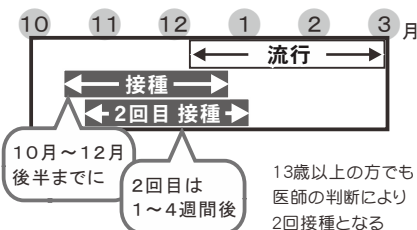
- ◆インフルエンザにかかりにくくなる
- ◆かかっても重症化しにくい

すぐに効果が出るわけではなく、
ワクチン接種をしてから
体内で抗体が作られるまでに
数週間かかります

<接種のタイミング>

流行が12月からとすると

- ◆11月前半までの接種が効果的
- ◆2回目の接種は1~4週間後が目安



ワクチンを接種してもインフルエンザにかかることがあります。
また、ワクチンで副反応が起こることもあります。
体の状態により接種が適していない場合もあるため、
医師に相談し、慎重に判断するようにしましょう。

こんな時は受診を

インフルエンザの可能性のある症状

- 急に38℃以上の高熱が出た
- 全身の関節や筋肉が痛い
- 頭痛や全身のだるさがある
- 反応や行動がいつもと違う
- インフルエンザにかかった人が身近にいた
- 大勢の人が集まる場所で過ごした



自己判断で薬を飲んだりせず、
まず医師の診察を受けましょう

発症後12時間~48時間の間に
受診するのがポイントです！

検査と診断

インフルエンザの検査
結果は数分でわかります。

鼻の粘膜採取でウイルスの
有無を調べ、A型・B型の診断
をします。ただし、発症後
12時間以内ではウイルスの
量が少ないため、陰性と判定
される場合があります。

インフルエンザの薬は、
発症後2日(48時間)
以上経ってから服用しても
十分な効果が期待できない
と言われています。

かかってしまった時は

医師の指示を守る

むやみに出掛けたり無理をせず、
安静にして休養が第一です。

水分補給を忘れない

体内の水分が不足しないよう、お茶や
スープなどで十分に補給しましょう。

感染拡大を防ぐ

マスクをすること、決められた期間は
外出しないことを必ず守りましょう。

異常行動による事故を防ぐ

インフルエンザにかかった小児・未成年者は
「急に走り出す、部屋から飛び出そうとする、
ウロウロと歩き回る」というような異常行動を
起こすことがあります。小児・未成年者は薬の
服用の有無にかかわらず、1人にならないよう
安全な環境への配慮が必要です。

- ◆玄関や全ての部屋の窓を確実に施錠する
- ◆2階以上ある場合、できれば1階で休ませる
- ◆ベランダのない部屋で休ませる など

