

インフルエンザを予防しよう

◆インフルエンザとは

口や鼻から入ったインフルエンザウイルスが、のどの粘膜などで増殖することで起こる急性の呼吸器感染症のことを言います。

◆風邪とインフルエンザの違い

| | 風 邪 | インフルエンザ |
|-------|-------------------|--|
| 症 状 | 鼻水やのどの痛みなどの局所症状。 | 38℃以上の発熱やせき、のどの痛み、全身の倦怠感や関節の痛みなどの全身症状。 |
| 流行の時期 | 一年を通し感染することがあります。 | 1月～2月に流行のピーク。ただし、4月、5月まで散発的に流行することもあります。 |

◆インフルエンザで症状が重くなりやすい人

- 高齢者
- 乳幼児
- 妊婦
- 慢性閉塞性肺疾患(COPD)、喘息、慢性心疾患、糖尿病などの持病のある人

◆インフルエンザがうつらないようにするには？

- マスクを着用することで、咳やくしゃみなどによるしぶきが飛び散ることを防ぐことができます。
- 人が多く集まる場所から帰ってきたときには、手洗い、うがいを心がけましょう。



- アルコールを含んだ消毒液で手を消毒するのも効果的です。
- 栄養と睡眠を十分にとり、抵抗力を高めておくことも予防の効果がありません。
- 予防接種を受けることも重要です。

◆インフルエンザワクチン

予防接種は、発症する可能性を減らし、もし発症しても重い症状になるのを防ぎます。ただし、ワクチンの効果が持続する期間は、一般的に5カ月ほどです。

また、流行するウイルスの型も変わるので、毎年定期的に接種することが望まれます。

免疫力や抵抗力の弱い乳幼児や高齢者、慢性疾患をお持ちの方は、医療機関で医師と相談のうえ予防接種を受けることをおすすめします。



◆インフルエンザにかかったとき、特に気をつけることは？

「他の人につさない」ことが大事です。同居する家族、特に重症になりやすい高齢者などにはなるべく接触しないよう心がけ、できるだけ家族と離れて静養しましょう。

- 感染予防のため、1時間に1回程度、短時間でも、部屋の換気を心がけましょう。

- せきが出るときは、マスクを着用しましょう。

● 家族が患者さんと接するときには念のためマスクを着用し、お世話の後は、こまめに手を洗いましょう。

- 熱が下がったあとも、2日程度は他の人につす可能性があります。熱が下がって症状が治まっても、2日ほど学校や職場に行かないようにし、自宅療養することが望ましいでしょう。

しかし、インフルエンザの感染力はとても強く、このような対策を行っていても家庭内の誰かにうつってしまうことがあります。家族一人ひとりがインフルエンザ対策に取り組むことが大切です。

インフルエンザの特徴を理解して予防に取り組み、早期発見・早期治療を心がけましょう。

○お問い合わせ

本庁健康福祉課保健衛生係
 43-2836(直通)
 佐賀支所地域住民課
 保健センター
 55-7373(直通)