

インフルエンザの予防について

◆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

	インフルエンザ	かぜ
症状	高熱・頭痛・関節痛・筋肉痛・せき・のどの痛み・鼻水など	のどの痛み・鼻水・鼻づまり・くしゃみ・せき・発熱（高齢者では高熱でないこともある）
発症	急激	比較的ゆっくり
症状の部位	強い倦怠感など全身症状	鼻・のどなど局所的

◆予防について

～流行前に～

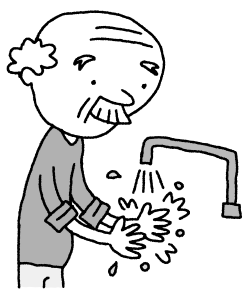
- ・インフルエンザワクチンを接種
- ・インフルエンザが流行したら
- ・人ごみや繁華街への外出を控える
- ・外出時はマスクを利用する

（感染予防と、インフルエンザにかかったら、他者への2次感染を防ぐ為に、咳エチケットとしてマスクを着用しましょう）

- ・室内では加湿器などを使用して適度な湿度に（50～60％）する
- ・十分な休養、バランスの良い食事
- ・うがい、手洗いを励行する

◆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



◆インフルエンザワクチンについて

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か月ほどです。

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？

・具合が悪い時は早めに医療機関を受診してアドバイスを受けましょう。

- ・安静にして、できるだけ休養をとりましょう。特に睡眠を十分にとることが大切です。
- ・水分を十分に補給しましょう。お茶でもスープでも飲みたいも

ので結構です。

・インフルエンザは感染しやすいので、マスクを着用し、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。

◆二次感染を起こさないように注意しましょう

一般的に、インフルエンザ発症前日から発症後3～7日間は鼻やのどからウイルスを排出するといわれています。

ウイルスを排出している間は外出を控える必要があります。解熱後もウイルスを排出しているといわれています。

※参考：現在、学校保健安全衛生法(昭和33年法律第56号)では「発症した後5日を経過し、かつ解熱した後2日(幼児にあつては3日)を経過するまで」を基準として出席停止期間としています(ただし、病状により医師が感染のおそれがないと認めたときは、この限りではありません)。

○お問い合わせ

本庁保健衛生係

☎ 43-2836

佐賀支所保健センター

☎ 55-7373