

## 防ごう インフルエンザ

毎年、秋から冬にかけては、インフルエンザの流行シーズンです。インフルエンザは感染力が強く、重症化や合併症を招きやすいなど、注意が必要な感染症です。

新型コロナウイルス感染症が発生して2年半、インフルエンザはすっかり忘れられた感染症になっています。インフルエンザの国内流行は、2年間連続で抑えられています。

一方、今季は、水際対策の大幅緩和や、南米やオーストラリアでインフルエンザが流行中であること、2年間連続でインフルエンザが流行しなかったことによる免疫力の低下によって、インフルエンザが流行することが懸念されています。

昨年、一昨年に、インフルエンザの感染者数が大幅に減少した背景には、新型コロナウイルスの流行によりマスクや手洗いなどの感染対策を行ったことが考えられます。

### インフルエンザを防ぐには

#### ◆「予防接種」を受けましょう

予防接種は、インフルエンザの予防のために有効な手段のひとつです。インフルエンザを発症する可能性を減らし、もし発症しても重症化することを防ぎます。

ただし、ワクチン接種から免疫ができるまで2週間〜1カ月ほどかかります。流行する12月〜3月を迎える前に接種することをお勧めします。

また、流行するウイルスの型も変わるので、毎年1回、定期的に接種することが望まれます(※13歳未満は2回)。新型コロナウイルスのワクチンを接種した場合は、間隔をあげずに接種が可能です。そのほかのワクチンについては、13日以上の間隔をおいて接種してください。

特に、インフルエンザにかかる症状が重くなりやすい方は、主治医に相談したうえで、積極的にワクチン接種をしましょう。

#### 【症状が重くなりやすい方】

- ・高齢者
- ・持病(心臓病・高血圧症・糖尿病・腎臓病など)がある方
- ・乳幼児

- ・妊婦
- ・肥満の方 など

#### ◆しっかり「手洗い」をしてウイルスを除去しましょう

石けんで10秒もみ洗いし、そのあと流水で15秒すすぐことで、ウイルスをかなり洗い流すことができます。手洗いの後のアルコール消毒も効果的です。

#### ◆マスク着用で「咳エチケット」を守りましょう

咳やくしゃみをするとき、ほかの人にうつさないようにマスクなどで口や鼻を覆い、感染を広げないようにする工夫を「咳エチケット」と言います。マスクがない場合には、ティッシュ、ハンカチ、服の袖などで口や鼻を覆いましょう。

#### ◆室内では、加湿器などを使用し、適度な湿度を保ちましょう

#### ◆十分な休養、バランスの良い食事をとりましょう

#### インフルエンザにかかったときは

インフルエンザにかかると、38℃以上の高熱、頭痛・関節痛・筋肉痛などの全身症状が急に現れるのが特徴です。

発症してから48時間以内がインフルエンザの治療薬が効く期間です。

す。それを過ぎると症状を抑えにくくなります。気になる症状があるときは、医療機関に連絡をしたうえで、早めに受診しましょう。

#### もしかかった時は周囲にうつさない配慮を

インフルエンザは、感染力がとても強いので、熱が下がったあとも、2日程度はほかの人にうつす可能性があります。症状が治まった後も、2日ほどは自宅療養することが望ましいでしょう。

また、家族(特に症状が重くなりやすい方)への感染を避けるため、できるだけ家族と別の部屋で療養しましょう。感染者はもちろん、家族全員がマスクを着用しましょう。

感染者のお世話はできるだけ限られた人(できれば1人)に決めておきましょう。

脱水にならないよう、こまめに水分を補給しましょう。また、定期的に部屋を換気しましょう。

#### ○お問い合わせ

本庁健康福祉課 保健衛生係

☎ 4312836

佐賀支所地域住民課 保健センター

☎ 5517373