

# 健康知恵袋

## 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となります。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。

### インフルエンザを防ぐには

#### ◆予防接種を受ける

予防接種を受けることで、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カ月程度かかるため、流行する12月〜3月を迎える前に接種することをおすすめします。

また、流行するウイルスの型が変わるため、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)。

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、積極的にワクチンを接種しましょう。

※症状が重くなりやすい方

- 高齢者
- 乳幼児
- 妊婦

● 持病(心臓病、高血圧、糖尿病、腎臓病など)がある方

※新型コロナウイルスのワクチンを接種した場合は、間隔をあけずに接種が可能です。ただし、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。

#### ◆手洗い、アルコール消毒でウイルスを除去しましょう

手洗いで付着したウイルスを洗い落とすことや、アルコールによる手指の消毒もインフルエンザウイルスに対して有効です。

#### ◆マスク着用で「咳エチケット」を守りましょう

インフルエンザは主に、咳やくしゃみの際に口から発生する小さな水滴(飛沫)によって感染します。これを「飛沫感染」といいます。

普段から「咳エチケット」(①ほかの人に向けて咳やくしゃみを出さない、②咳やくしゃみが出るときはマスクをする(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)、③手のひらで咳やくしゃみを受け止めたら手を洗うことなど)を心がけましょう。

#### ◆室内では加湿器などを使い、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。

インフルエンザの治療薬が効く期間は、発症してから48時間以内です。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

感染力がとても強いので、症状が治まっても2日ほどは自宅療養することが望ましいでしょう。

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