

健康知恵袋「もしかしてインフルエンザ？」その前に ～自分と家族を守る、今日からできるスマート予防術～

◆インフルエンザとは

インフルエンザは、インフルエンザウイルスに感染して起こる呼吸器感染症です。一般的な風邪とは異なり、高熱や関節痛、全身の倦怠感などを伴って急激に発症するのが特徴です。

インフルエンザウイルスは、感染力が強く、特に小児や高齢者は重症化しやすいことから“予防”と“ウイルスに負けない体づくり”が大切です。

	インフルエンザ	かぜ
症状	全身症状 ● 38℃以上の発熱 ● 強い倦怠感 ● 悪寒 ● 疲労感 ● のどの痛み ● 筋肉痛 ● 関節痛 など	局所的症状 ● のどの痛み ● せき ● 鼻水 ● くしゃみ など
流行時期	12～3月がピーク (4～5月まで散発的に流行することもある)	1年を通して感染する

◆どうやって感染するの？

インフルエンザウイルスは、感染者の咳やくしゃみなどの飛沫と一緒に放出され、別の人が、そのウイルスを口や鼻から吸い込むことで感染する飛沫感染と、ウイルスの付着したものに触れることで感染する接触感染の2つです。



◆予防するには、どうしたらいいの？

負けない体をつくる基本の生活習慣

①バランスの良い食事と睡眠・適度な運動

栄養バランスの取れた食事と十分な睡眠、適度な運動を行うなど毎日の生活習慣で免疫力を高めましょう。

②適切な室温・湿度

低温で乾燥した環境ほどウイルスが活発になります。

室温は20～25℃、湿度は50～60%程度を保つように心がけましょう。



③予防接種の活用

発症や重症化を防ぐ有効な手段の一つとして、流行期を迎える前のワクチン接種を検討しましょう。

ウイルスを“もちこまない”“ひろげない”ために

●人との距離を保ち、マスクを着用する

流行シーズンは、人の多い場所への外出はなるべく避け、外出する際はマスクを着用し、感染予防を心がけましょう。

●こまめに手洗い・うがいをする

ドアノブやスイッチなど、ウイルスはさまざまなものに付着しています。

外出後や食事の前、トイレの後などは、よく泡立てた石けんで手を洗いましょう。

指や爪の間、手首などは洗い残しやすいので、丁寧に洗いましょう。

うがいは喉の奥まで行いましょう。

●咳エチケットを守る

咳やくしゃみが出る時は、マスクを着用しましょう。マスクがない場合は、ティッシュやハンカチ、「袖(ひじの内側)」で口や鼻を覆い、周りの人から顔をそむけましょう。



◆体調に異変を感じたら

インフルエンザの治療は、発症から2日以内が効果的とされています。急な発熱や体調不良を感じた場合は、無理をして外出や出勤・登校をせず、早めにかかりつけ医などの医療機関にご相談・受診をしましょう。

〇お問い合わせ 本庁 健康福祉課 保健衛生係

☎43-2836

佐賀支所 地域住民課 保健センター

☎55-7373