



## インフルエンザの予防と対策 ～「かからない」「うつさない」～



空気が乾燥し、インフルエンザが流行し始める季節となりました。しかし、近年では、1年を通してインフルエンザの発生が見られるようになり、常日頃からの注意が必要な感染症です。高齢者や乳幼児がかかると重症化する恐れがあるため、インフルエンザの感染を広げないように、早めの予防と受診を心掛け、一人一人が「かからない」「うつさない」対策を実践しましょう！

### ◆どうやって感染するのか？～感染経路は「飛沫感染」と「接触感染」

**飛沫感染** 感染者のくしゃみや咳、つばなどの飛沫と一緒にウイルスが放出され、別の人が、そのウイルスを口や鼻から吸い込み感染します。  
※主な感染場所…学校や職場、満員電車、バスなどの人が多く集まる場所

**接触感染** 感染者がくしゃみや咳を手で押さえ、その手で周りの物に触れてウイルスが付き、別の人がその物に触ってウイルスが手に付着し、その手で口や鼻を触って粘膜から感染します。  
※主な感染場所…電車やバスのつり革、ドアノブ、スイッチなど

インフルエンザを予防するためには、こうした感染経路を絶つことが重要です！

### ◆インフルエンザから身を守るためには？

- ①こまめに手洗い  
外出先から帰宅時や調理の前後、食事前など、こまめに手を洗う。
- ②ふだんの健康管理  
インフルエンザは免疫力が弱っていると感染しやすくなります。普段から十分な睡眠とバランスの良い食事を心がけ、免疫力を高めておきましょう。
- ③予防接種を受ける  
予防接種を受けることでウイルスに対する抗体をつくり、もし発症しても重い症状になるのを防ぐ効果があります。接種してから効果が現われるまで2～3週間かかりますので、早めに接種しましょう。また、流行するウイルスの型が毎年変わるため、毎年接種することが望まれます。  
※小児・高齢者インフルエンザ予防接種の対象の方には、10月上旬に予診票をお送りします。
- ④適度な湿度を保つ  
空気が乾燥すると、のどの粘膜の防御機能が低下します。乾燥しやすい室内では加湿器などを使って適切な湿度（50～60%）を保つことも効果的です。
- ⑤人混みへの外出を控える  
インフルエンザの流行時期は、なるべく人混みへの外出を控えましょう。



### ◆「インフルエンザかな？」と思ったら

- ①もし急に38℃以上の熱が出て、咳やのどの痛み、全身の倦怠感を伴うなどインフルエンザが疑われる症状が出た場合には、早めに医療機関（内科や小児科）を受診しましょう。
- ②睡眠を十分にとり、安静にして休養しましょう。
- ③高熱による発汗での脱水症状を予防するために、こまめに水分の補給をしましょう。
- ④抗インフルエンザウイルスの服用を適切な時期（発症から48時間以内）に開始すると、発熱期間は短縮され、ウイルス排出量も減少します。

### ◆ほかの人にうつさないためには？～「咳エチケット」

熱が下がっても、インフルエンザウイルスは体内に残っているので、周囲への感染を防ぐため、次のような咳エチケットを心がけましょう。

- ①くしゃみや咳がでている間はマスクを着用し、使用後のマスクはすぐゴミ箱に捨てましょう。
- ②飛沫が周囲にかからないよう顔をそらせ、ティッシュなどで口と鼻を覆いましょう。
- ③口と鼻を覆ったティッシュは、すぐにごみ箱に捨てましょう。
- ④飛沫は1～2メートル飛ぶと言われています。周囲の人からなるべく離れましょう。
- ⑤くしゃみや咳などを押さえた手から、ドアノブなど周囲のものにウイルスを付着させたりしないために、インフルエンザに感染した人もこまめな手洗いを心がけましょう。

