

『インフルエンザウイルス』に感染すると、1～3日の潜伏期間を経て、高熱(38度以上)が現れ鼻水、のどの痛み等の呼吸器症状と共に、頭痛・関節痛・筋肉痛・全身のだるさといった、全身症状が現れるのが特徴です。高齢者や乳幼児は、体力や抵抗力が弱く肺炎等の合併症を起こし、処置が遅れますと、死亡に至る場合もありますので、特に注意が必要です。

★ インフルエンザの感染経路

- ① 飛沫感染：感染者のせき、くしゃみ等に含まれる、ウイルスを吸い込むことで感染
- ② 接触感染：ウイルスが付着した、手すり、ドアノブ、つり革等に触れることで感染

★ インフルエンザの予防法

最も効果が期待されるのは、予防接種です。今シーズンからワクチンが対応するウイルスの種類が、3種類から4種類に増え更に予防効果が高まることが期待されます。抗体が形成されるまでには、個人差がありますが接種後2～3週間とされていますので、早めに接種されることをお勧めします。日常生活での予防方法は、『手洗い、うがい、マスク』が基本になります。

《予防ポイント》

① 外出から帰宅時には“手洗い、うがい”を忘れずに！

- ・予防の基本中の基本、手洗い・うがいでウイルスを除去！
- ・帰宅時だけでなく、食事の前に行うのも効果的！

② ウイルスから“マスク(不織布製)”で喉を守る！

ウイルスや乾燥から喉を守るため、外出時にはマスクを着用しましょう。マスクでは、ウイルスを完全に防ぐことはできませんが一定の予防効果は期待できます。マスクは、不織布製マスク(熱や化学的な作用で接着させた布で作られたマスク)が効果的です！

③ ウイルスを寄せ付けない“体力・環境”を作る！

バランスの取れた食事と、睡眠で体力をつけておきましょう。又乾燥していると、喉の粘膜の機能が低下して、ウイルスに感染し易くなります。エアコンをつけっぱなしにしている場合は、加湿器等で部屋の湿度を50～60%に保つことも大切です。時々窓を開けて、換気することも忘れずにしましょう！



カゼ・インフルエンザ予防

ふつうに手を洗っただけでは、まだ汚れが残っています。

- ・指先とつめの間
- ・指と指の間
- ・指関節のしわ
- ・手のひらのしわ
- ・手首など、

石けんでよく洗いましょう。

※ 汚れた手で目や鼻や口をさわらないようにしましょう。



プリーツ型マスク 立体型マスク

病院で、発症から48時間以内にインフルエンザと診断されると、抗インフルエンザ薬が処方されますが、この薬は発症してから48時間以内に服用しないと効き目がありません！

“いつもと違うなあ”と感じたら、速やかに病院へ行き適切な治療を開始することが重要です！

★ 風邪とインフルエンザの違い

	風 邪 (普 通 感 冒)	インフルエンザ
発 祥 時 期	1年を通じて散発的	冬季に流行
主 な 症 状	上気道症状	全身病状
症状の進行	緩 除	急 激
発 熱	通常は微熱 (37～38℃)	高熱 (38℃以上)
主 症 状 (発熱以外)	・くしゃみ ・喉の痛み ・鼻水、花づまり	・咳 ・喉の痛み ・鼻水 ・全身倦怠感、食欲不振 ・関節痛、筋肉痛、頭痛
原因 ウイルス	ライノウイルス、コロナウイルス、アデノウイルス	インフルエンザウイルス



風 邪 の 症 状



インフルエンザの症状