



インフルエンザ

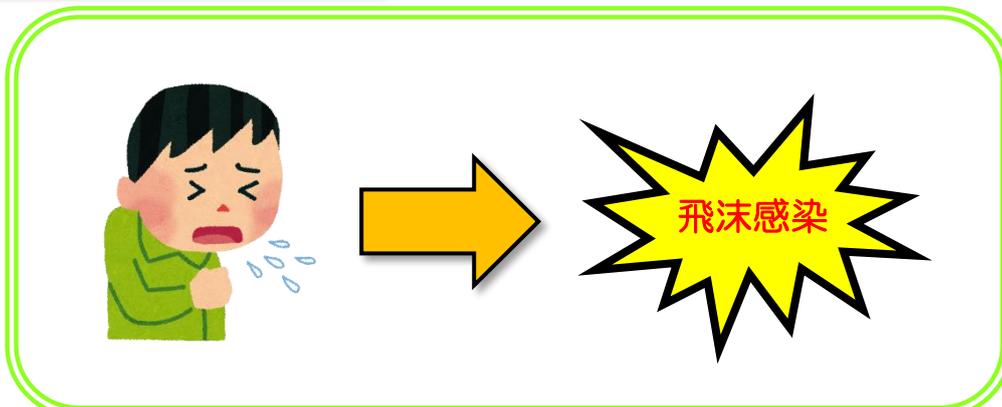


インフルエンザの症状

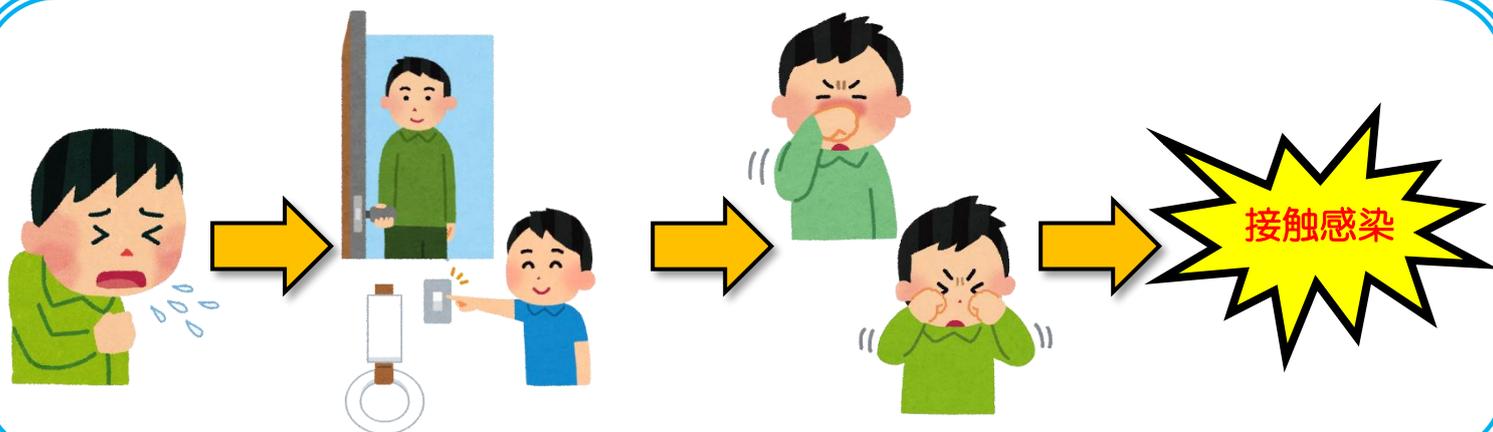
インフルエンザウイルスに感染すると **1~3 日間**ほどの潜伏期間（感染しているが、症状の出していない期間）の後に、**発熱**（38℃以上の高熱）・**頭痛**・**全身倦怠感**・**筋肉痛**や**関節痛**などが現れた後に、**咳**・**鼻汁**などの症状がおきます。**1~2 週間**ほど症状が続いた後、回復していくのが典型的なインフルエンザで、風邪に比べて**全身症状が強く出る**のが特徴です。特に高齢者や、年齢を問わず呼吸器、循環器、腎臓に慢性疾患を持つ人、糖尿病や免疫機能が低下している人では、それらの疾患が悪化し、呼吸器系に二次的な細菌感染症を起こしやすくなることもあり、入院や死亡の危険が増加する場合があります。小児では中耳炎の合併、熱性痙攣や気管支喘息を誘発することもあります。近年、幼児を中心に急性脳症のリスクが増加することが明らかとなっています。



インフルエンザの感染経路



咳やくしゃみをするとウイルスが飛散してしまいます。飛散したウイルスを健康な人が吸い込んでしまうとインフルエンザウイルスに感染してしまいます。（飛沫感染）



インフルエンザウイルスに感染した人が咳やくしゃみをした際、口を手で覆ってしまうと手にウイルスが付着してしまいます。ウイルスが付着した手で**ドアノブ**や**電気のスイッチ**、**電車やバスのつり革**などに触れるとウイルスがそれらに付いてしまいます。健康な人がウイルスの付着した箇所を触ることで手にウイルスが移り、**鼻**、**目**、**口**などを触ることで感染することがあります。

（接触感染）



インフルエンザと風邪の違い

	インフルエンザ	風邪
流行時期	12月～3月	特になし
症状	咳、鼻水、喉の痛み、 急激な高熱（38℃以上）、全身倦怠感、関節痛、筋肉痛、頭痛、強い悪寒など	咳、鼻水、喉の痛み、発熱（37～38℃）、弱い悪寒など ほとんどは軽症
感染力	強い	弱い
症状の出ている期間	1～2週間ほど	長くて1週間ほど
症状の進行度合い	急激	緩やか
原因ウイルス	インフルエンザウイルス	ライノウイルス コロナウイルス アデノウイルス



インフルエンザの予防方法

オススメ!

ワクチン接種

ワクチンを接種することで、インフルエンザを発症する**リスクの低減**や発症しても**重症化するのを防ぐ**ことができます。



手洗い

インフルエンザウイルスは**アルコール消毒**が有効ですので、アルコールの入った消毒薬で手洗いするのが効果的です。手洗いは感染経路を断つ有効な方法ですので、外出後はきちんと手洗いを行いましょ。



湿度管理

乾燥した空気の中にいると、喉の粘膜の防御機能が低下し、インフルエンザウイルスに感染しやすい状態となってしまいます。部屋の**湿度を50～60%に保つ**ようにしましょう。



マスク

マスクをすることは、**飛沫感染を防ぐ**のに有効です。インフルエンザに感染するリスクを低減してくれます。特にインフルエンザに感染している人がマスクをすることで、**周りの人にうつす機会を大きく減らす**ことができます。



十分な休養と栄養

休養と栄養をとることによってインフルエンザに感染しにくくなるための**免疫力を高める**ことができます。日ごろから体を休め、栄養のある食事を摂るようにしましょう。



人混みを避ける

人混みにいるとそれだけ感染のリスクをあげてしまいます。**人混みにいる時間は極力少なく**しましょう。人が多いところに行かれる際はマスクをし、帰宅したら手洗いをきちんと行いましょう。

