

健康ニュース

インフルエンザ の予防策

発行 稲城市立病院健診センター

インフルエンザが流行する季節になりました。インフルエンザにかからないようにしっかりと予防をしましょう！

インフルエンザとは

季節性のインフルエンザは、例年11月から12月頃に流行が始まり、1月から3月にピークを迎えます。そして、インフルエンザウイルスは、インフルエンザに感染した人の咳などに含まれるウイルスを、呼吸と共に吸い込むことによって感染します。(飛沫感染といえます)

インフルエンザの症状

<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
発症時期	1年を通じ散発的	冬季に流行
主な症状	上気道感染	全身症状
症状の進行	緩和	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、鼻づまり 等	・咳・喉の痛み・鼻水・全身倦怠感・食欲不振・関節痛・筋肉痛・頭痛 等
原因ウイルス	ライノウイルス、コロナウイルス、アデノウイルスなど	インフルエンザウイルス

インフルエンザの予防方法

*インフルエンザワクチン

インフルエンザの予防には、インフルエンザワクチンの接種が有効です。ワクチンは接種後2週間目頃から5ヶ月間程度効果が持続します。毎年、流行シーズンの前に接種することが望ましいです。また、ワクチンをしたからといってインフルエンザにならないということではありませんが、重症化を防ぐことは出来ます。

*手洗い

外出後の手洗いは、予防の基本です。手洗いは手や指などに付着したインフルエンザウイルスを物質的に除去するために有効な方法です。

*マスク

インフルエンザウイルスは小さな粒子なので、マスクをくぐり抜けてしまいます。完全にマスクだけでは感染を防止することは不可能ですが、感染拡大しないよう、外出時はマスクを着用しましょう。

*栄養と休息を十分にとりましょう。

*室内では加湿と換気をよくしましょう。

インフルエンザにかかったら

インフルエンザにかかったら、なるべく早めに医療機関を受診しましょう。安静にして体を休めるとともに、他の人にうつさないようにすることも大切です。

- ・安静にして休養をとり、特に睡眠を十分にとる。
- ・お茶やスープなど、十分な水分補給を忘れずに行う。
- ・周りの人に感染させないためにも、マスクを着用する。
- ・人ごみや繁華街への外出を控える。

インフルエンザに気をつけながら、行動計画と合わせて取り組んでみてください。

