

こんにちは保健センターです⑦



予防第一！ インフルエンザ

インフルエンザは通常のかぜと比べ、症状が重く、高熱（38～40度）や頭痛、筋肉痛、全身倦怠感、咳や痰などの全身症状も顕著に現れます。また、潜伏期間が短く感染力が強いことも特徴で、毎年、流行期には多くの方がインフルエンザにかかっています。

高齢の方、基礎疾患を持つ方（慢性呼吸器疾患や糖尿病、免疫機能不全など）、妊娠中の方、乳幼児がインフルエンザにかかると、合併症を併発し、重症化や、最悪の場合は死に至ることもあります。

インフルエンザと思われる場合は、早めに医療機関を受診し、適切な治療を受けるようにしましょう。

インフルエンザの予防

◆セルフケア◆

①咳エチケットでうつさない！ 広めない！

インフルエンザの主な感染経路は咳やくしゃみの際に口から発生する小さな水滴（飛沫）による飛沫感染です。そのため、飛沫を浴びないようにすればインフルエンザに感染する機会は大きく減少します。

★咳エチケットとは…

- ・咳・くしゃみが出る時は、マスクを着用しましょう。マスクを持っていない場合は、ティッシュや腕の内側などで口と鼻を覆い、他の人から顔をそむけて1m以上離れましょう。
- ・鼻汁・痰などを含んだティッシュはすぐにゴミ箱に捨て、手のひらで咳やくしゃみを受け止めた時はすぐに手を洗いましょう。
- ・咳をしている人にマスクの着用をお願いしましょう。

マスクを着用する時は、鼻と口をしっかり覆いましょう！



②手洗い・うがいを励行しましょう

流水・石鹸による手洗いは手指など体についたインフルエンザウイルスを物理的に除去するために有効な方法です。

③室内の湿度を保つ

空気が乾燥すると、気道粘膜の防御機能が低下し、インフルエンザにかかりやすくなります。特に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。

④十分な休養とバランスのとれた栄養摂取

体の抵抗力を高めるために、十分な休養とバランスのとれた栄養摂取を日ごろから心がけましょう。

◆メディカルケア◆ インフルエンザは、**予防接種**が効果の高い予防方法です



～高齢者インフルエンザ予防接種及び、小児インフルエンザ予防接種助成について～