

# インフルエンザ

## みんなで知って、みんなで予防！

インフルエンザは、例年12月中旬頃から流行の兆しがあり、3月末頃まで流行します。

季節性インフルエンザのウイルスには、A/H1N1亜型（平成21年に流行した新型インフルエンザと同じもの）、A/H3N2亜型（いわゆる香港型）、B型の3つの種類があり、いずれも流行の可能性があります。ウイルス型によって多少の違いはありますが、全ての年齢の方がインフルエンザに注意する必要があります。シーズン中の発生動向に注意しましょう。



### どんな病気？

- 通常の風邪とは違いインフルエンザウイルスに感染して起こる感染症です。突然の発熱と全身のだるさ、筋肉痛などの全身症状が起こり、咳・鼻汁・のどの痛みなど呼吸器症状が現れてくる病気です。潜伏期は1～5日です。通常発熱が2～3日続き、1週間程度で多くの方が回復していきます。ただし、小児や高齢者の方などは重症化する可能性があります。注意が必要です。



### どうやってうつるの？

- 感染した人の咳、くしゃみ、つばなどとともに放出されたウイルスを吸い込むことで感染します。通常2mぐらい離れると感染することはないと考えられています。また、感染した人のつばやくしゃみのかかった場所にさわった手で口や鼻、目の粘膜に触れることででも感染が拡がることも考えられます。



### みんなでしたい予防対策

- 外出後には必ず手を洗いましょう。
- 「咳エチケット」をしましょう。
- 人ごみや繁華街など、人の多く集まる場所への外出はできるだけひかえましょう。
- 十分な休養、バランスのよい食事など、規則正しい生活をしましょう。
- 空気が乾燥すると、のどの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。室内では加湿器などを使って、適切な湿度を保つことも有効です。





## インフルエンザかもしれない！

- 急な発熱と咳、のどの痛みなどがあれば、インフルエンザかもしれません。必ずマスクを着けて医療機関を受診しましょう。
- 解熱剤については、主に 15 歳未満の方がインフルエンザの時に使用する場合、注意を要するものがあります（ジクロフェナクナトリウム、メフェナム酸等）。インフルエンザのとき、自己判断での解熱剤の服用はやめましょう。他の人に処方された薬はもちろん、本人用のものであっても、別の病気のために処方されて使い残したものを使用することは避けてください。



## もし、インフルエンザと診断されたら

- 医療機関の治療方針に従いましょう。特に重症でない場合は自宅療養となります。
- 安静にして、休養をとりましょう。特に睡眠を十分とることが大切です。
- 水分を十分に補給しましょう。お茶、ジュース、スープなど飲みたいもので結構です。
- 他の人に感染しやすいので、学校や塾・友人宅などに行かず、発症した後 5 日たち、かつ熱が出なくなったあと 2 日間（幼児は 3 日間）は自宅療養してください。
- 医師による治癒証明の必要はありません。

こんな時は要注意！重症化のサイン

こども	おとな
<input type="checkbox"/> 呼吸がはやい。息苦しそうにしている	<input type="checkbox"/> 呼吸困難
<input type="checkbox"/> 顔色が悪い（青白）	<input type="checkbox"/> 胸の痛みが続く
<input type="checkbox"/> おう吐や下痢が続く	<input type="checkbox"/> おう吐や下痢が続く
<input type="checkbox"/> 落ち着かない・遊ばない・反応がにぶい	<input type="checkbox"/> 3日以上発熱が続く
<input type="checkbox"/> 症状が長引き悪化してきた	<input type="checkbox"/> 症状が長引き悪化してきた
<input type="checkbox"/> 水分が摂れず、尿が出ない	
<input type="checkbox"/> ぐったりしている	

こんな症状がある場合はすぐに医療機関を受診しましょう。

和歌山市内の状況は…

和歌山市感染症情報センター [kansen-wakayama.jp](http://kansen-wakayama.jp)

和歌山市保健所総務企画課 健康危機管理班

☎(073)488-5109