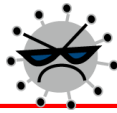


インフルエンザの予防・対策

新潟市地域包括支援センターかめだ

発行月：平成 25 年 11 月

インフルエンザとは…?



- ・インフルエンザウイルスに感染することで起こる病気です。
- ・38℃以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛など**全身の症状**が突然現れます。また、普通の風邪と同じように、のどの痛み、鼻汁、咳などの症状も見られます。

風邪との違い

	風邪	インフルエンザ
症状	鼻やのどの乾燥感やくしゃみから症状がみられはじめる 鼻水が出る、微熱が出る	発熱、悪寒、頭痛から症状がみられはじめる 発熱(38~40℃の熱が3~4日間続く)や筋肉痛、 関節痛、だるさが5日間ほどみられる等の症状が みられる
かかり方	人の手から自分の手を介して 感染	くしゃみや咳、ツバを介して口や鼻に入って感染
合併症	まれ	気管支炎、肺炎が生じることがある

※高齢者や子供、妊婦の方や、喘息や慢性閉塞性肺疾患等の持病がある方は、重症化しやすく、高齢者や子どもは命に関わることもあります。



インフルエンザや風邪が流行る理由…

- ・ウイルスは、**低温・乾燥**を好むものが多いため、冬場は活動が活発になります。
- ・鼻やのどの粘膜の自浄作用も低下するため、風邪やインフルエンザが流行りやすくなります。

インフルエンザかな?と思ったら…

- ・**突然の 38℃以上の発熱**や**全身倦怠感**などの症状がみられたら、インフルエンザの可能性が
あります。できるだけ早め(2日以内)に医療機関を受診しましょう。
- ・呼吸困難やハアハアと早い呼吸、嘔吐や下痢が続く、強い動悸、顔色が悪い(青白い)などの
重症化のサインがみられたら、すぐに医療機関を受診してください。

インフルエンザにかかったら…

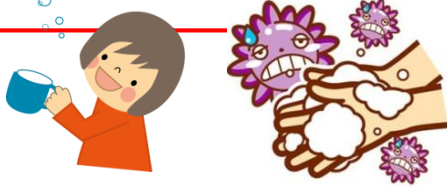
- ・早期からの**自宅安静**で、休養をとりましょう。睡眠を充分にとることが大切です。
- ・十分に**水分を補給**して、脱水症状を予防しましょう。
- ・抗インフルエンザウイルス薬を使用すると医師が判断した場合、指示に従い服用しましょう。
- ・咳やくしゃみなどの症状がある場合は、他の人にうつさないように**マスク**を着用しましょう。
また、家族が患者と接した後には**うがいと手洗い**をしましょう。
- ・熱が下がった後も他の人にうつす可能性があります。
- ・症状がなくなってからも2日間は自宅療養をすることが望ましいです。



インフルエンザにかからないためには…

外出後のうがい・手洗

- 水や石けんによる手洗いは、手についたウイルスを除去するのに有効です。うがいはのどの粘膜についたウイルスを除去するのに有効です。
- 外出後はうがい・手洗いをして感染症を予防しましょう。

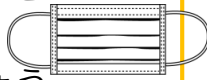


咳エチケット

- 咳やくしゃみをするときに出る小さな水滴（飛沫）には、病原体を含んでいるかもしれません。
- 咳やくしゃみをする時の心がけ…
 - ①咳やくしゃみを他の人に向けてしない、**肘の内側で口をおさえる**
 - ②咳やくしゃみをするときはできるだけマスクをする
 - ③手のひらでおさえて咳やくしゃみをした時は、すぐに手を洗う

人ごみへの外出を控える

- インフルエンザが流行してきたら、高齢の方や妊婦の方、基礎疾患のある方や疲労気味の方は、人ごみへの外出を控えましょう。人ごみに入る可能性がある場合、ある程度の飛沫等を防ぐことができる**不織布（ふしょくふ）製のマスク**を着用することが予防に効果的です。
- 人ごみに入る時間は極力短くしましょう。



流行前のワクチン接種

- ウイルス感染後発病する可能性を減らしたり、かかったときの重症化防止に有効です。
- 予防接種から効果が出るまで2週間程かかるので**11月末までには接種しましょう**。
- 予防効果は接種から5ヶ月くらいといわれています。

体の抵抗力を高める

- 3食しっかりと主食・肉や魚・野菜など**栄養バランス**のとれた食事をとりましょう。
- 十分な睡眠時間（休養）をとり、**疲れをと**ることが大切です。



適度な湿度の保持

- 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。
- 特に乾燥しやすい室内では、こまめに換気（1時間に1回程度）をしたり、加湿器などを使って**適切な湿度（50～60%）**を保つことが効果的です。

★平成25年度高齢者インフルエンザ予防接種

- 新潟市では下記の方を対象に、予防接種費用の一部補助を行っています。
 - ①満65歳以上の市民（年齢は接種日の満年齢）
 - ②満60歳以上65歳未満の市民で、身体障害者手帳1級相当の
 - 心臓・腎臓・呼吸器の障がいのある方
 - ヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能障がいのある方※詳細については新潟市ホームページや区役所健康福祉課でご確認ください。



参考資料：厚生労働省 インフルエンザ Q&A
新潟市ホームページ