

インフルエンザはただの風邪とは違います。

【どんな病気？】

インフルエンザウイルスはヒトの世界で広く流行しているのは、A型（香港型・AH1pdem09(新型)）、B型の3種類です。ウイルスは自分の体の構造を少しずつ変えることができるためワクチンが効きにくく、流行する型もその年によって違うので、毎年のように流行を繰り返します。

【症状】

インフルエンザは、38℃以上の高熱が急に出るのが特徴です。倦怠感、筋肉痛などの全身症状も強く、これらの激しい症状は、3～5日間ほど続きます。また、気管支炎や肺炎を併発しやすく、重症化すると呼吸不全や心不全、脳症を起こすこともあり、体力のない高齢者や幼児などの命にかかわることもあります。

【予防方法】

インフルエンザウイルスの予防接種をし、体調を整え、ウイルスの感染経路をたつことが大切です。

～ 予防のポイント ～

- ① 外出時のマスクや帰宅時の手洗いをしましょう。
- ② できるだけ人ごみを避けましょう。
- ③ 常日ごろから十分な栄養や休息をとるようにしましょう。
- ④ 室内では加湿器などを使って加湿しましょう。

インフルエンザは、主に咳やくしゃみなどの飛沫感染でうつります。

【かかったかな？と思ったら】

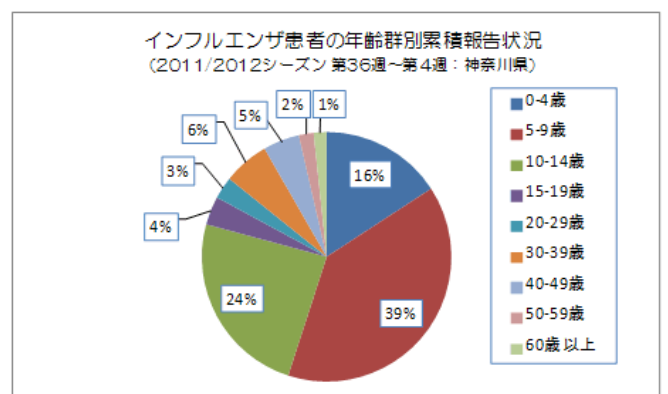
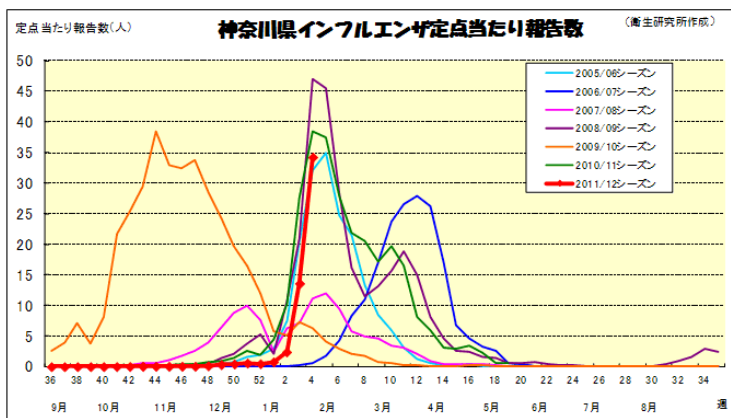
38℃以上の高熱、強い倦怠感や筋肉痛などの全身症状を伴いはじめたら、2日以内に医師に診てもらいましょう。家庭での安易な解熱剤の使用は重篤な症状を引起すことがありますので、使用は避けるようにしましょう。また、周囲の人にうつさないためにも、咳エチケットを心がけましょう。

～ 咳エチケット ～

- ① 咳・くしゃみをする時はティッシュで口と鼻をおおきましょう。
- ② 使用したティッシュはゴミ箱に捨て、その後はよく手を洗いましょう。
- ③ 咳・くしゃみなどの症状のある方はマスクをしましょう。

～ 早く治すための4つの心がけ ～

- ① とにかく安静
- ② 水分を十分にとる
- ③ 保温も大切
- ④ 食事は消化の良い暖かいものを



【図表出典:神奈川県感染症情報センター】

※今季のインフルエンザは低年齢児に感染者が多く、注意が必要です。