

インフルエンザについて

季節性インフルエンザは流行性があり、いったん流行が始まると、短期間に多くの人へ感染が広がります。日本では例年12月～3月が流行シーズンです。今回は、インフルエンザの特徴と感染予防のポイントをご紹介します。



現在国内で流行しているインフルエンザウイルスの種類

インフルエンザの原因となるインフルエンザウイルスは、A型、B型、C型に大きく分類されます。

このうち大きな流行の原因となるのは**A型**と**B型**です。

近年、国内で流行しているインフルエンザウイルス

- A (H1N1) 亜型
- A (H3N2) 亜型 (香港型)
- B型



これらの3種類のインフルエンザウイルスは、毎年世界中で流行を繰り返していますが、流行するウイルス型や亜型の割合は、国や地域で、また、その年ごとにも異なっています。

インフルエンザと普通の風邪の違い

	原因	症状	重症化
風邪	様々なウイルス	のどの痛み、鼻汁、くしゃみや咳等、発熱 (インフルエンザほど高くない)	重症化することはあまりない
インフルエンザ	インフルエンザウイルス	のどの痛み、鼻汁、咳、 38℃以上の熱 、頭痛、関節痛、筋肉痛、全身倦怠感等	子供ではまれに急性脳症を、高齢者や免疫力の低下している人では二次性の肺炎を伴う等、 重症化することがある 。



注意 高熱でなくても、全身症状があるようならインフルエンザの可能性があります。インフルエンザは急速に症状が進行することが多いため、早めに医療機関を受診しましょう。

感染ルート

主な感染ルートは以下の通りです。

●飛沫感染

感染した人の咳や、くしゃみなどで飛び散ったウイルスを**鼻や口から吸い込んで感染**する



●接触感染

ドアノブやスイッチなどを介して**ウイルスが付着した手指で鼻や口、目に触れること**で感染する



インフルエンザの感染予防

飛沫感染、接触感染といった感染経路を断つことが大事です

3つの正しい咳エチケット

1. マスクを着用する



マスクをつけるときは取扱説明書をよく読み、正しくつけましょう。すぐにゴミ箱に捨てましょう。鼻からあごまでを覆い、隙間がないようにつけましょう。

※ また、手を洗うことでも病原体が広がらないようにすることができます。

2. ティッシュ・ハンカチなどで口や鼻を覆う



3. 上着の内側や袖(そで)で覆う



悪い例



手洗い&手指の消毒



流水・石鹸による手洗い アルコール製剤による手指衛生

換気と適度な湿度の保持



こまめに換気し、室内の空気を新鮮に保つ

加湿器などを使用して適切な湿度(50 ~ 60%)を保ち、喉や鼻の粘膜を乾燥から保護する

換気しよう

人混みや繁華街への外出を控える



特に高齢者の方や基礎疾患のある方、妊婦、体調の悪い方、睡眠不足の方は注意が必要

インフルエンザ対策も
新型コロナ対策と同じ
だね。



流行前のワクチン接種について

インフルエンザワクチンは、感染後に発症する可能性を低減させる効果と、発症した場合の重症化防止に有効と報告されており、日本でもワクチン接種をする方が増加する傾向にあります。

インフルエンザワクチンの主な有効性

発病の予防

重症化の予防

発病防止に対するインフルエンザワクチンの有効率は60%と報告されています。



インフルエンザにかかってしまったら

- 人混みや繁華街への外出を控え、無理をして学校や職場等に行かない
- 飛沫感染対策としての咳エチケットの徹底
- 安静にして休養をとり、特に、睡眠を十分にとる
- 水分を十分に補給する
- 高熱が出る、呼吸が苦しいなど具合が悪ければ早めに医療機関を受診する



新型コロナウイルス
に関する情報はこちら

ニイタカホーム
ページに新型コロナ
ウイルスに関する
情報を掲載して
あります！



NIITAKA