

# インフルエンザについて知ろう！

今年もインフルエンザ流行のシーズンに入りました。インフルエンザの感染力は非常に強く、約 10 人に 1 人が感染する感染症です。インフルエンザから身を守るためにはまずインフルエンザについてよく知り、対策をとることが必要です。



## Q1. 風邪とインフルエンザの違いって？

	風邪	インフルエンザ
症状	鼻水やのどの痛みなどの局所症状。	38℃以上の発熱やせき、のどの痛み、全身の倦怠感や関節の痛みなどの全身症状。
流行の次期	1年を通しひくことがあります。	1月～2月に流行のピーク。ただし、4月5月まで散発的に流行することもある。

## Q2. インフルエンザはどうやってうつるの？

飛沫感染と接触感染の 2 種類があります。

飛沫感染は、感染した人が咳をすることで飛んだ、飛沫に含まれるウイルスを、別の人が口や鼻から吸い込んでしまい、ウイルスが体内に入り込むことです。

接触感染は、感染した人がせきを手で押さえた後や、鼻水を手でぬぐった後に、ドアノブ、スイッチなどに触れると、その触れた場所にウイルスを含んだ飛沫が付着することがあります。その場所に別の人が手で触れ、さらにその手で鼻、口に再び触れることにより、粘膜などを通じてウイルスが体内に入り感染することです。

## Q3. インフルエンザがうつらないようにするにはどうすればいいの？

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。また、予防接種も重要です。



## Q4. インフルエンザで症状が重くなりやすい人はどんな人？

注意が必要なのは以下の方々です。

- ・お年寄り ・お子さん ・妊婦さん
- ・慢性閉塞性肺疾患 (COPD)、喘息、慢性心疾患、糖尿病といった持病のある方。



## Q5. インフルエンザではどんな症状が出たら医療機関へ行けばいいの？

目安として、比較的急速に 38℃以上の発熱があり、せきやのどの痛み、全身の倦怠感を伴う場合はインフルエンザに感染している可能性があります。こういった症状がある場合は早めに医療機関を受診しましょう。

## Q6. インフルエンザはどうやって治すの？

インフルエンザの治療には、抗インフルエンザウイルス薬というものがあります。

## Q7. インフルエンザにかかったとき、特に気をつけることは？

「他の人にうつさない」ことが大事です。

同居する家族、特に重症になりやすいお年寄りなどにはなるべく接触しないよう心がけ、患者さんはできるだけ他の家族と離れて静養しましょう。

・感染予防のため、1時間に1回程度、短時間でも、部屋の換気を心がけましょう。

・せきが出るときは、患者さんはマスクをつけましょう。

・家族が患者さんと接するときには念のためマスクを着用し、お世話の後は、こまめに手を洗いましょう。

・熱が下がった後も、2日程度は他の人にうつす可能性があります。熱が下がって症状が治まっても、2日ほど学校に行かないようにし、自宅療養することが望ましいでしょう。

## Q8. せきエチケットってどういうこと？

「せきやくしゃみをするときは、飛沫に病原体を含んでいるかもしれないので、気をつけましょう」ということです。



—厚生労働省健康局 結核感染症課作成「インフルエンザ一問一答」より抜粋—

[http://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/kekkaku-kansenshou01/dl/leaflet20110208\\_01.pdf](http://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/kekkaku-kansenshou01/dl/leaflet20110208_01.pdf)