

あわてない



かからない



うつさない



ハイシーズンに突入する前に！ インフルエンザの 知識と対策

日本では毎年約1千万人、10人に1人が感染するインフルエンザ。空気が乾燥してくるこれからの季節、いよいよインフルエンザの流行期に突入です。インフルエンザに負けないポイントは「あわてない」「かからない」「うつさない」この3つの知識と対策です。

インフルエンザを発症すると、日常生活に支障が出たり、仕事が滞ったりするのは、皆さんご存じの通り。また、高齢者や子供、持病のある人などは、重症化や合併症のリスクも無視できません。

インフルエンザについてしっかり学び、この冬を元気に乗り切ってください。



監修

国立国際医療研究センター
国際感染症センター国際感染症対策室医長
忽那 賢志 くな さとし

山口大学医学部卒業。山口大学医学部附属病院高度救命救急センター、奈良県立医科大学附属病院 感染症センターを経て、市立奈良病院 感染制御内科医長に就任。2012年より国立国際医療研究センター国際感染症センターに勤務。2015年より同センター国際診療部 副部長、2018年より現職と併任。



風邪？ インフルエンザ？ 違いを知っておく

インフルエンザは突然に

インフルエンザと風邪にはよく似た症状がいくつかありますが、症状が出る範囲や症状が出るまでの期間、流行の時期などが異なります。一般的に、風邪は喉の痛みや鼻水、咳といった局所症状が中心で、強い全身症状はなく、重症化することもあります。一方インフルエンザは、普通の風邪の症状に加え、高熱、頭痛、関節痛、筋肉痛などの全身症状が急速に現れるという特徴があります。また、高齢者や幼児、妊娠中の人、持病のある人は重症化しやすく、注意が必要です。

感染力が非常に強いインフルエンザを単なる風邪と自己判断してそのまま出勤や外出を続けて多くの人と接すると、感染をどんどん広げてしまいます。風邪との違いを知っておき、インフルエンザが疑われると

	インフルエンザ	風邪	
主な症状	高熱 全身症状 頭痛、関節痛、筋肉痛など + 局所症状 喉の痛み、鼻水、くしゃみ、咳など 急激 に発症	発熱があることも 局所症状 喉の痛み、鼻水、くしゃみ、咳など	
	流行の時期	12～3月(1～2月がピーク) *4～5月まで続くこともある	年間を通じて。特に季節の変わり目や体力が低下しているときなど

きは、医療機関を受診することが大切です。

注意したい異常行動

インフルエンザには、高熱などの特徴的な症状に加えて、意識障害や異常行動が現れる場合があります。特に就学以降の小児、未成年者の男性に多く、発熱から少なくとも2日間は要注意。異常行動には、●突然立ち上がって部屋から出ようとする ●興奮して窓から飛び降りようとする ●人に襲われる感覚を覚え、外に走り出す ●突然変なことを言い出したり、笑い出したり、泣き出したりする などがあります。異常行動による事故を防ぐために、玄関や窓を確実に施錠し、一人にしないなど注意が必要です。

薬が効かない!? 新型と、薬剤耐性

新型インフルエンザは、季節性のインフルエンザとはウイルスの種類が大きく異なるため、多くの人が免疫を持たず、ひとたび現れると急速に感染が広がります。また薬剤耐性ウイルスとは本来有効である治療薬が効かない、または効きにくくなったウイルスです。

日本では国立感染症研究所において薬剤耐性ウイルスのサーベイランス(調査監視)を行っており、発生動向を継続的に注視しています



なぜこれからが流行期?

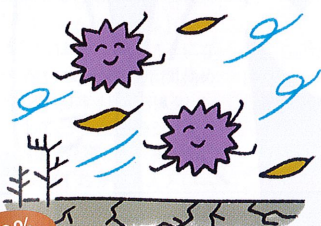
インフルエンザウイルスが好む環境とは

インフルエンザは気温と湿度の条件が揃う12～3月にかけて流行します。



気温20度以下の

寒いところ



湿度20%程度の

乾燥したところ

かからない!



感染経路はこの2つ!

接触感染

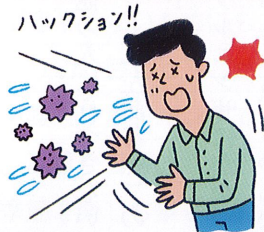
感染者がくしゃみや咳を押さえた手で、ドアノブやつり革などに触れてウイルスが付着。感染していない人がその物に触ってウイルスが付着した手で鼻や口を触ることにより、粘膜から感染。



主な感染源 電車やバスのつり革、ドアノブ、スイッチなど
多くの人が触る物

飛沫感染

感染者のくしゃみや咳、つばなどの飛沫とともに放出されたウイルスを、感染していない人が鼻や口から吸い込んで感染。



主な感染場所 学校や映画館、満員電車など
人が多く集まる場所

日常生活の中でしっかりと予防を

インフルエンザの感染経路を把握し、普段からウイルスが体内に入るのを防ぐこと、入っても抵抗できるように抵抗力を高めるような生活習慣も大切です。また、流行がピークになる前の11月までに予防接種をす

ると、インフルエンザウイルスに対抗するための抗体を体内に作る事ができます。予防接種は打てば絶対にかからないというものではありませんが、感染の可能性を低くする他に、もし発症しても重症化を防ぐ効果があります。重症化リスクの高い人は特に予防接種を受けておくことをおすすめします。

インフルエンザを日常生活で徹底予防

実践! 正しい手の洗い方



1 流水で手をぬらし、石けんをつけて手のひらをこする。



2 手の甲を伸ばすようにこする。



3 指先、爪の間を念入りにこする。



4 指の間を洗う。



5 親指と手のひらをねじり洗う。



6 手首も忘れずに洗う。

十分に石けんを洗い流し、ペーパータオルなどで拭き取って乾かします。



アルコール製剤も効果的!

日常生活のここがポイント

- 小まめに手洗いを
- 栄養バランスのよい食事で体力をキープ
- 睡眠を十分にとって疲れを残さない
- 人混みや繁華街などへの外出は控える
- ゆっくり湯船に浸かるなどしてストレスを和らげて
- 体を冷やさない



うつさない!



インフルエンザにかかったら...

まず休む! 咳エチケットで広げない

インフルエンザかな? と思ったら医療機関を受診し、安静にして、睡眠を十分にとります。特に高熱が出ているときは小まめに水分補給を。熱が下がった後も、2日間程度は人につつす可能性があります。職場復帰の目安は、発病後5日経って、かつ、熱や症状が治まって2日以上経って

から。他の人につつさないように咳エチケット(左記参照)の徹底も忘れずに!

インフルエンザにかかった家族を看病するときも、うつらない、うつさない工夫が肝心です。看病する人は1人に限定し、感染者と接する時間を短くするなどして感染拡大を防ぎます。重症化リスクが高い人は看病するのはやめて、感染者となるべく接触しないように心掛けて。

飛沫感染を防ぐ!
徹底 **咳**
エチケット

隙間を作らないよう
鼻から顎まで覆う



マスクを正しく着用する。

ティッシュやハンカチがないときは、
上着の内側や袖で覆う



くしゃみや咳をするときは、ティッシュやハンカチなどで口と鼻を覆い、他の人から顔をそらす。口と鼻を覆ったティッシュはすぐにゴミ箱へ。

5ページの
正しい手の洗い方を
実践して!



くしゃみや咳の後はウイルスを周囲の物に付着させないために、小まめに手を洗う。

看病のポイントを押さえてうつらない!

感 染した人はもちろん、看病をする人もマスクを着用。看病後は小まめに手洗い。

く しゃみや咳などで使ったティッシュなどはビニール袋に入れて、密閉してからゴミ出し。



タ オルや食器類の共用はしない。洗うときは分けなくてOK。



感 染予防のため室内の温度や湿度を適度に保ち、十分な換気を。



感 染した人と他の家族は、なるべく同じ部屋で過ごさないようにする。