



インフルエンザは予防が大切!

インフルエンザの感染力は非常に強く、ただの”かぜ”ではありません! 通常、初冬から春先にかけて毎年流行し、ヒトからヒトへの感染で拡大していきます。特に注意が必要なのは、妊婦・乳幼児・高齢者や基礎疾患のある人です。ぜひ予防接種を受けましょう。

風邪とインフルエンザの違い

	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
流行の時期	1年をとおり、かかることがある	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。

インフルエンザ予防法

1. 流行前のワクチン接種

予防接種は感染する可能性を減らし、もし感染しても重い症状になるのを防ぎます。ワクチン接種後、効果が出るまでに2週間程かかりますので、余裕をもって早めに接種することが大切です。ただし、ワクチンの効果が持続するのは、一般的に5か月程です。

2. 帰宅後の手洗い・うがいの心がけ

ウイルスは、乗り物のつり革やドアノブなど様々な物についています。石鹸を使用して30秒程よく手を洗いましょう。また、うがいもしましょう。



3. 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。加湿器などを使って、適切な湿度(50～60%)を保つことも効果的です。

4. 十分な休養とバランスのとれた栄養をとりましょう

普段から栄養と睡眠を十分にとり、抵抗力を高めておきましょう。

5. 人の多い所ではマスクを着用

ウイルスは、感染している人の咳やくしゃみなどのしぶきに含まれているため、人の多い所へ行く時は、マスクを着用しましょう。

かかった時の対応

1. 出来るだけ早く、医師の診察を受けましょう

高齢者の場合、高熱が出ないなど症状が出にくいことがあります。熱や咳などの症状が軽い場合でも肺炎にかかっていることがありますので注意が必要です。

2. 処方された薬を、きちんと飲みましょう。

3. 水分を十分に、安静にして休養を取りましょう。

