

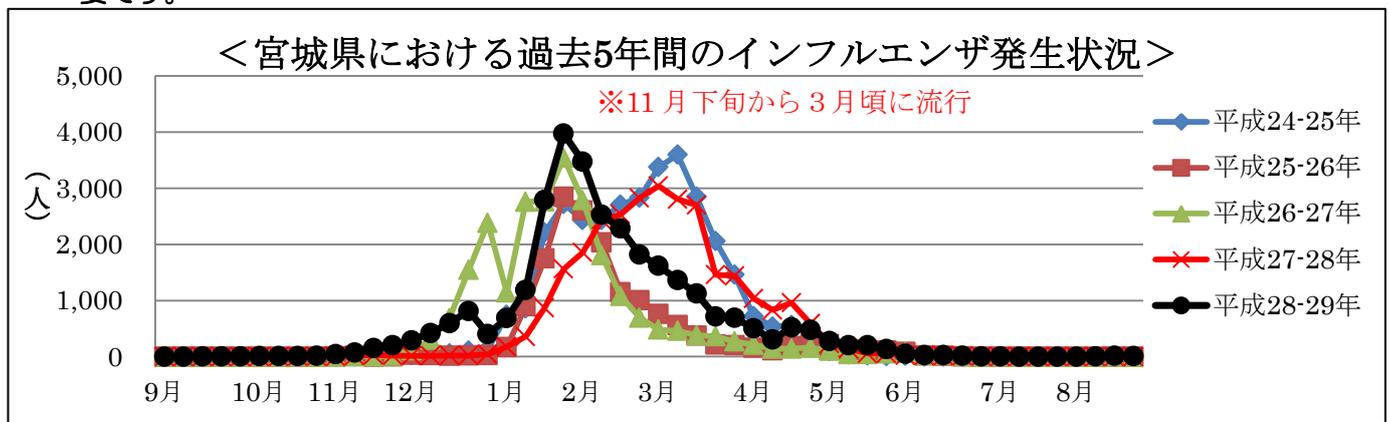
# みんなで予防！インフルエンザ！！

平成29年10月12日  
宮城県疾病・感染症対策室

## 1 インフルエンザとは

インフルエンザは、インフルエンザウイルスに感染することによって起こる病気で、例年11月下旬から3月頃まで流行し、1月から2月に流行のピークを迎え、4月から5月にかけて減少します。今シーズンは、9月にインフルエンザによる学級閉鎖が発生していることから、今後は更に感染予防を心がけましょう。

症状としては、38℃以上の発熱、咳、のどの痛みに加えて、頭痛、関節痛、筋肉痛など全身の症状が突然現れます。特に基礎疾患(持病)のある方や乳幼児、高齢者は重症化することもあるので注意が必要です。



## 2 予防のポイント

### ①手洗い・うがいを心がけましょう

石けんによる手洗いは、手指についたウイルスの除去に有効です。アルコール製剤による手指消毒も効果があります。特に外出後は手洗い・うがいを徹底しましょう。

### ②咳エチケットを心がけましょう

インフルエンザの主な感染経路は、咳やくしゃみの際に口から発生される小さな水滴による飛沫感染です。咳やくしゃみが出る時は、マスクをしたり、咳やくしゃみを他の人に向けて発しないようにするなど咳エチケットを心がけましょう。

### ③室内を適度な湿度に保ちましょう

空気が乾燥すると、気道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。特に乾燥しやすい室内では、加湿器などを使用し、適切な湿度(50~60%)に保つことも予防に効果的です。

### ④ワクチン接種を検討しましょう

ワクチン接種は、発病する可能性の低減と、インフルエンザにかかった場合の重症化防止に有効とされています。ワクチン接種による効果が出現するまでに2週間程度かかるといわれているため、毎年12月中旬までのワクチン接種を検討しましょう。  
※インフルエンザワクチンの接種については医療機関にお問い合わせ下さい。

### 【参考となるホームページ】

- 厚生労働省「インフルエンザQ&A」 <http://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/kekkaku-kansenshou01/qa.html>
- 政府広報オンライン「インフルエンザの感染を防ぐポイント」 <http://www.gov-online.go.jp/useful/article/200909/6.html>