

宮城県感染症情報

～ インフルエンザに注意しましょう ～

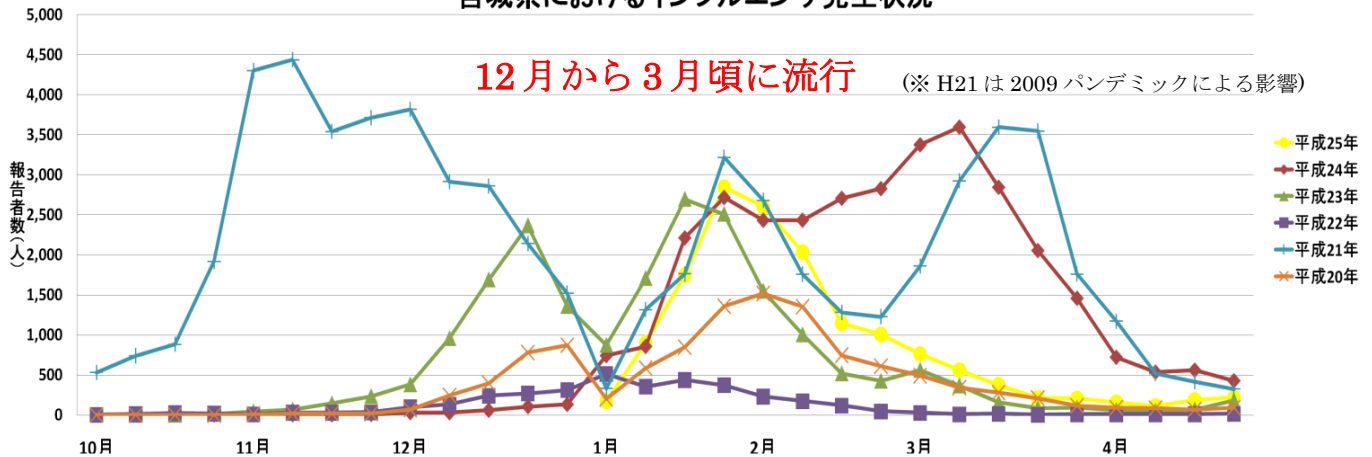
平成 25 年 11 月 7 日

宮城県気仙沼保健所

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り、38℃以上の発熱、咳、のどの痛みに加え、頭痛、関節痛、筋肉痛、全身倦怠感などの症状が突然現れます。特に基礎疾患(持病)がある方や乳幼児、高齢者は重症化しやすいので注意が必要です。

宮城県におけるインフルエンザ発生状況



2 予防のポイント

●手洗い・うがいをしましょう



流水・石けんによる手洗いは手指などについてインフルエンザウイルスを物理的に除去するために有効です。

特に外出後は手洗い・うがいを徹底しましょう。

●ワクチン接種を検討しましょう

ワクチン接種をすることによって、発病する可能性を低減させる効果と、発病した際の重症化防止に有効と報告されています。流行する前にワクチン接種を検討しましょう。

※ワクチンの接種については、お住まいの市町や医療機関にお問い合わせ下さい。

●咳エチケットを守りましょう



インフルエンザの主な感染経路は、咳やくしゃみの際の“しぶき”です。普段から咳エチケット(①咳やくしゃみをする時はハンカチなどで口・鼻を覆う、②咳が出る時はマスクを着用する、③手のひらで咳やくしゃみを受けた時はすぐに手を洗う)を心がけましょう。

●室内を適度な湿度に保ちましょう



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。特に乾燥しやすい室内では、加湿器などを活用し、適切な湿度(50～60%)を保つことも効果的です。

※ 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>

《正しい手洗い・マスク着用等について》

<http://www.gov-online.go.jp/useful/article/200909/6.html>

【感染症に関するお問い合わせ先】

宮城県気仙沼保健所

連絡先：0226-22-6662