

宮城県感染症情報

～ インフルエンザに注意しましょう ～

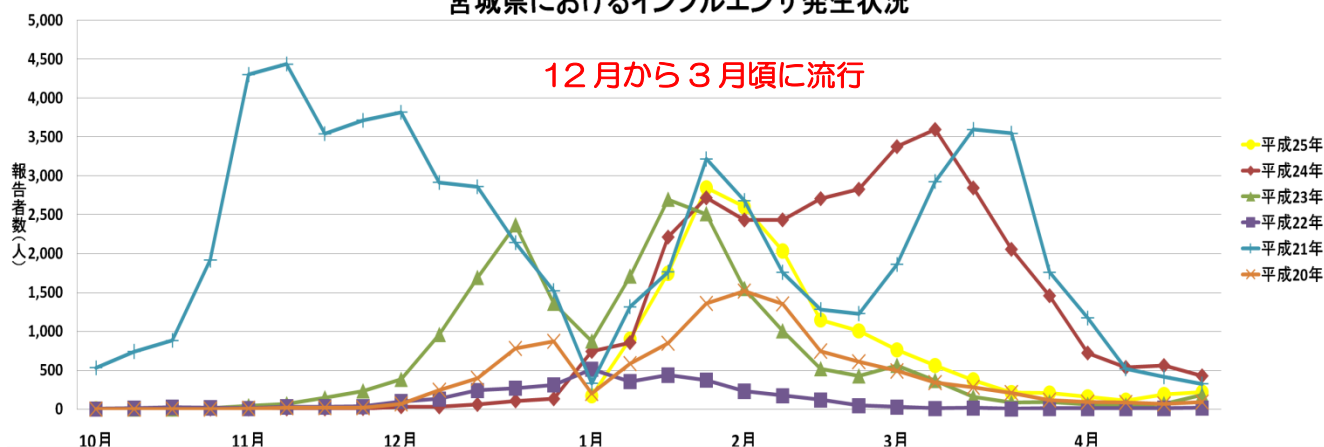
平成25年11月 7日

宮 城 県

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、のどの痛みに加えて、頭痛、関節痛、筋肉痛など全身倦怠感等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



※H21は2009パンデミックによる影響

2 予防のポイント

●ワクチンの接種について検討しましょう

ワクチンを接種することによって、発病する可能性を低減させる効果と、重症化防止に有効と報告されていますので、流行する前にワクチンの接種について検討しましょう。

※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。

●咳エチケットを守りましょう

咳やくしゃみの際に口から発生されるしぶきが主な感染経路です。

普段から①咳やくしゃみをするときはハンカチなどで口・鼻を覆う、②咳がでるとき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ように心がけましょう。



●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体についた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。



●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>

・石巻感染症かわら版 <http://www.pref.miyagi.jp/soshiki/et-hc/shippei-kansensyokawara.html>

<問い合わせ先> 宮城県石巻保健所 電話：0225-95-1430