

今回のテーマ

インフルエンザ

インフルエンザの流行が始まりました！



インフルエンザと風邪の違いは？

	インフルエンザ	風邪
症 状	38 度以上の発熱や頭痛、関節痛、筋肉痛、全身倦怠感等の全身症状が比較的急速に現れる	多くは咽頭痛や鼻水、くしゃみや咳等の局所症状が中心
流行時期	例年 12 月～3 月 流行の程度とピークはその年によって異なる	1 年を通して

インフルエンザの感染予防策は？

○流行前のインフルエンザワクチンの接種

感染後に発症をある程度抑える効果や、重症化を有効する効果があると言われてされています。

○適度な湿度の保持

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%）を保つことが効果的です。

○石けんと流水による手洗い、手指消毒

外出先からの帰宅時やくしゃみの後等は、石けんと流水で手を洗いましょう。アルコール製剤による手指消毒も効果的です。

○十分な休養と、バランスの取れた栄養摂取

体の抵抗力を高めるために、日ごろから心がけましょう。

○流行期には、人混みや繁華街への外出を控える

外出して人混みに入る可能性がある場合、ある程度飛沫感染等を防ぐことができる不織布製マスクの着用は防御策の一つです。

○こまめな換気

季節を問わず、また、新型コロナウイルス感染症対策としても、十分な換気が重要です。

咳エチケットを心がけましょう

咳やくしゃみをするときは、飛沫に病原体を含んでいるかもしれないので、気をつけましょう。

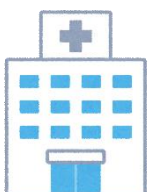
- ・上着の内側や袖で口を覆う。
- ・ティッシュ等で口を覆う。
- ・咳、くしゃみが出ている間はマスク着用が推奨されています。



感染したら外出は控えた方がいいの？

- ・学校保健安全法では「発症した後 5 日を経過し、かつ解熱した後 2 日（幼児にあっては 3 日）を経過するまで」を出席停止期間としています。
※ただし、医師により感染のおそれが無いと認められたときはこの限りではありません。
- ・一般的に、発症前日から発症後 3～7 日間はウイルスを排出すると言われています。ウイルス排出期間は外出を控えたり、マスクを着用する等、周りの方へうつさないよう配慮しましょう。

○インフルエンザ様症状がある場合や、下記のような重症化のサインが見られる場合は、医療機関を受診してください。



【子どもでは】

- けいれんしたり呼びかけにこたえない
- 呼吸が速い、苦しそう
- 顔色が悪い（青白）
- 嘔吐や下痢が続いている
- 症状が長引いて悪化してきた

【大人では】

- 呼吸困難、または息切れがある
- 胸の痛みが続いている
- 嘔吐や下痢が続いている
- 症状が長引いて悪化してきた

※参考：厚生労働省 令和 6 年度インフルエンザ Q&A 令和 6 年 11 月 17 日版

2024 年 12 月 発行

石巻保健所疾病対策班 電話：0225-95-1430