



インフルエンザ 流行を防ぐためには！？

毎年秋から冬にかけては、インフルエンザの流行シーズンです。高熱や関節の痛みなどを伴い、人によっては重症化する恐れもあります。流行を防ぐためには、原因となるウイルスを体内に侵入させないことや周囲に移さないようにすることが重要です。

(1) インフルエンザの恐ろしさとは？

- | | | |
|-------------|---------------------------|-------------|
| * 「インフルエンザ」 | ・ 38 度以上の発熱 | ・ 急激に発症 |
| ー12月～3月ー | ・ 全身症状（頭痛、関節痛、筋肉痛など） | |
| | ・ 局所症状（のどの痛み、鼻水、くしゃみ、咳など） | |
| * 「風 邪」 | ・ 発熱 | ・ 比較的ゆっくり発症 |
| ー年間を通してー | ・ 局所症状（のどの痛み、鼻水、くしゃみ、咳など） | |



インフルエンザと風邪は、のどの痛みや咳（せき）などよく似た症状がありますが、風邪とインフルエンザは、症状も流行の時期も違います。インフルエンザは、インフルエンザウイルスが体内に入り込むことによって起こります。インフルエンザのウイルスには A 型、B 型、C 型と呼ばれる 3 つの型があり、その年によって流行するウイルスが違います。これらのウイルスうち、A 型と B 型の感染力はとても強く、日本では毎年約 1 千万人、およそ 10 人に 1 人が感染しています。インフルエンザにかかっても、軽症で回復する人もいますが、中には、肺炎や脳症などを併発して重症化してしまう人もいます。

(2) どうやって感染するの？

《 飛沫感染 》

感染者のくしゃみや咳、つばなどの飛沫と一緒にウイルスが放出別の人がそのウイルスを口や鼻から吸い込み感染 *学校や劇場、満員電車などの人が多く集まる場所



《 接触感染 》

感染者がくしゃみや咳を手で押さえる⇒その手で周りの物に触れてウイルスが付く⇒別の人がその物に触ってウイルスが手に付着⇒その手で口や鼻を触って粘膜から感染 *電車やバスのつり革、ドアノブ、スイッチなど



(3) インフルエンザから身を守るためには？

インフルエンザを予防するためには、こうした飛沫感染、接触感染といった感染経路を絶つことが重要です。

- ① 手洗い ② 健康管理 ③ 予防接種 ④ 適度な湿度を保つ ⑤ 人混みへの外出を控える

(4) 「インフルエンザかな!？」と思ったら？

- ① 早めに医療機関へ ② 安静にする ③ 水分補給 ④ 薬は医師の指示に従って正しく服用