



インフルエンザについて

インフルエンザは、インフルエンザウイルスの感染によって引き起こされる呼吸器系感染症です。「一般のかぜ症候群」とは分けて考えるべき「重くなりやすい疾患」です。

潜伏期間は、概ね1~7日（多くは3~4日）です。症状は、発熱（通常38℃以上の発熱）と咳・鼻水・のどの痛みなどの呼吸器症状が突然現れ、頭痛、全身のだるさ、筋肉痛、嘔吐・腹痛・下痢などを伴う場合もあります。

感染経路は、咳などで飛び散ったウイルスを吸い込んで感染する（飛沫感染）ほか、ウイルスが付着したドアノブなどに触れて感染する（接触感染）場合などがあり、例年12月頃から徐々に流行しはじめ、1~3月頃にかけて患者数が増加する傾向が見られます。



予防対策について

- (1) 流水で手をよく洗いましょう。アルコールによる手指消毒も効果的です。
- (2) 室内では加湿器を使用するなど適切な湿度（50 ~ 60 %）を保ちましょう。
- (3) 体の免疫力を高めるために、バランスの良い食事と十分な休養、睡眠をとるなど日頃から体調管理を心がけましょう。
- (4) できるだけ人混みを避けましょう。やむを得ず外出する場合は、マスクを着用しましょう。
- (5) 咳やくしゃみなどの症状がある方は咳エチケットを守り、早めに医療機関を受診して自宅療養に努めましょう。
- (6) ワクチンの接種を検討しましょう。

ワクチンは、発症や重症化を防ぐ効果があるとされています。ワクチンの効果の持続期間は5カ月くらいであることから、毎年接種することが必要となります。接種を希望する方は、かかりつけの医師に相談してください。