

◆インフルエンザ注意報が発令されました◆

# インフルエンザに注意しましょう！

- インフルエンザは毎年冬に流行を繰り返し、私たちの健康に大きな影響を及ぼす感染症のひとつです。
- 今年に入り、流行が拡大しており、現在のところ、インフルエンザウイルスA香港型が大部分を占めています。
- いったん流行が始まると短期間に多くの人へ感染が広がります。
- 今後も感染拡大が懸念されますので、県民の皆様には、感染予防の基本である「手洗い」、「うがい」、「せきエチケット」、「適切なマスク着用」、「こまめな換気」を心がけてください。

- インフルエンザは、小児、高齢者で重症化しやすく、学校や施設などでは、特に注意が必要です。
- 具合が悪い場合は、早めに医療機関（マスクを着用し）を受診しましょう。
- ウイルスは、解熱しても唾液中に含まれますので、熱が下がってから2日間は自宅療養するようにしましょう。

日直



# インフルエンザとは

## インフルエンザと「かぜ」の違い

・「インフルエンザウイルス」によって起こる感染症で、一般的な「かぜ」とは違います。

「かぜ」とは異なり・・・

- ・ **急激な発熱（38℃以上）**
- ・ **全身症状（筋肉痛、関節痛など伴う）で重篤化しやすい**
- ・ **重い合併症（気管支炎、肺炎、脳炎など）を伴うおそれあり**

石けん、消毒液（アルコール）が効く！



インフルエンザウイルス  
（米疾病予防管理センターHP より）

## 感染経路と感染予防

ひまつ

### 飛沫感染

感染した人がせきやくしゃみ



ウイルスが飛散（1～2メートル以内）



健康な人が吸い込み鼻や口の粘膜に付着することによって感染

### 接触感染

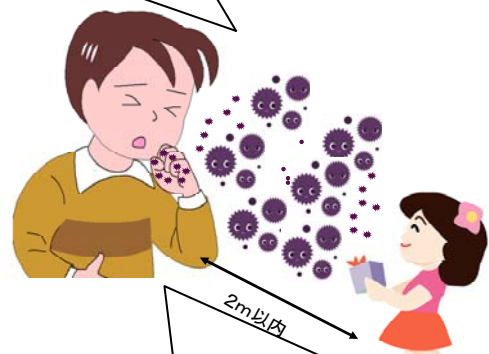
感染した人がせきやくしゃみ、鼻汁などが付着した手でドアノブや机などを触れる



別の人が触れ、その手で目や鼻や口を触ることで感染

咳エチケットを心がけましょう！

- ・ **マスク**を着用、なければティッシュで**口や鼻を押さえる**（使ったらゴミ箱へ）
- ・ 咳は顔をそむけて



こまめな手洗いは感染予防の基本！

- 帰宅時 ■ トイレの後 ■ 食事前
- 咳などで口や鼻を押さえた後
- 看病の前後に、石鹸を十分泡立てて、指先～手首までていねいに

# 特に症状が重くなりやすい方

## 乳幼児・小児

- ・ 抵抗力が弱く、中耳炎や気管支炎などにかかりやすい（容体が急変しやすい）。
- ・ 自分で症状を訴えるのが苦手なため、周りの大人が気づきにくく症状が悪化しやすい。



意識障害（ウトウトして反応が鈍い、寝てばかりいる）、けいれん、異常行動・言動（急に怒り出す、泣き出す、走り回る、おびえや恐怖の表情など）などが見られたら要注意です。→速やかに受診  
お子さんの急な発熱などについての相談（毎日19時～22時まで）  
電話：#8000（県内のプッシュ回線・携帯電話から）  
023-633-0299（ダイヤル回線・PHSから）

## 高齢者

- ・ 高齢者は反応が弱いため、熱や咳などが出にくく症状に気づきにくい。
- ・ このため、肺炎を起こすなど重症化しやすい。
- ・ 特に、慢性の呼吸器疾患、心臓病、糖尿病などの持病がある場合、それらも悪化する危険性がある。



## 妊婦、持病をお持ちの方

- ・ 抵抗力が低下しているため、感染すると重症化しやすい。
- ・ 持病が悪化する危険性がある。



## ワクチン接種



ワクチンは、インフルエンザにかかってしまった時の重症化を防ぐ効果があり、流行前に接種することが大切です。

特に高齢者および糖尿病などの持病をお持ちの方には、接種をお勧めします。

# 自宅療養の注意点

患者さん、家族みんなで注意しましょう！



## 【患者さん】

- 毎日の体温測定
- 処方された薬は最後まで服用
- 外出は控え、個室で安静に
- こまめな水分補給
- 十分な栄養、睡眠
- 「咳エチケット」を守る

## 【家族のみなさん】

- 毎日の体温測定
- こまめな手洗い
- 患者さんとは別の部屋で
- 部屋の換気と適度な湿度管理
- マスクの着用
- タオルや食器の共有は避ける

熱が下がってから2日間は、自宅で休むようにしましょう。

こまめに換気

枕元に飲み物

加湿器・濡れタオル  
を使い適度な湿度  
(50~60%)

使ったティッシュはすぐゴミ箱に

看護する家族もマスク

看病の後は手洗い

