



# インフルエンザに負けるな!



インフルエンザは普通のかぜとは違い、感染力が非常に強く、症状も重いことから注意が必要な怖い感染症です。

しっかりと予防し、発症したら48時間以内の受診が必要です!

(詳細は薬の投与のところで☆1)



## インフルエンザの主な特徴

### ■3つのチェックポイント■

- ①地域内でインフルエンザの流行がある
- ②38℃以上の発熱、悪寒がある
- ③前触れの無い急激な発症

※他に発熱とともに関節痛、筋肉痛、倦怠感、頭痛、寝込むなどの症状も現れます。  
かぜのような症状(咳、鼻水、くしゃみ、のどの痛み)はほとんどがやや遅れて現れます。



### 注意

インフルエンザは特に高齢者にとっては命にかかわる病気です。日本では毎年数千人～3万人前後が肺炎を合併して亡くなっています。また、最近深刻な問題になっているのは、小児の脳症です。毎年100人～500人の発症があり、その約30%が死亡し、約25%の後遺症患者が出ています。

## インフルエンザにかかったら

— インフルエンザかな?と思ったら、積極的に早い時期に、治療を受けましょう —

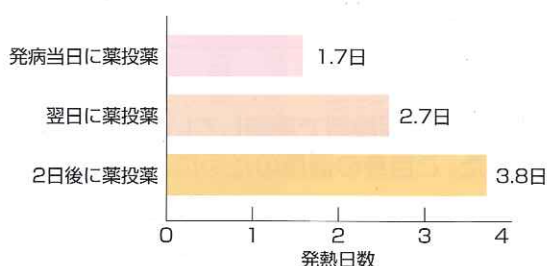
### 早期診断、早期治療が必要なわけ

#### 注目

ウイルスへ直接作用してウイルス増殖の細胞への広がり阻止する薬(抗インフルエンザ薬)を発症から48時間以内に飲むことで、重症化を防ぎ、早く症状が改善します。  
※まれにその薬の副作用が出ることがあります。飲んだ後いつもと違う症状があったら、すぐに受診してください。

#### ☆1

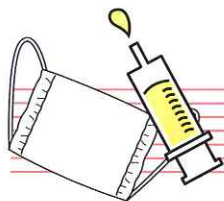
薬の投与と発熱日数の比較(熱が続いた平均日数)



投与時期が遅いほど熱が下がる時期も遅くなります

#### 注意

薬は熱が下がっても、5日間服用を続ける必要があります。発熱時は絶対無理をせず、休養と十分な水分の補給をしましょう。周囲の人にうつさないための配慮も必要です。



## 予 防 法

### 1 ワクチンの接種（予防には最も有効だと言われています）

#### ★特にワクチン接種が必要な人（ハイリスク群）

（インフルエンザに感染すると、重症化や合併症を引き起こす可能性が高い人たち）

- ・ 65歳以上の高齢者
- ・ 乳幼児
- ・ 慢性肺疾患（肺気腫、気管支喘息、肺繊維症など）のある人
- ・ 心臓病、腎臓病、糖尿病で治療中の人
- ・ 以上のハイリスク群の方の家族と周囲の人

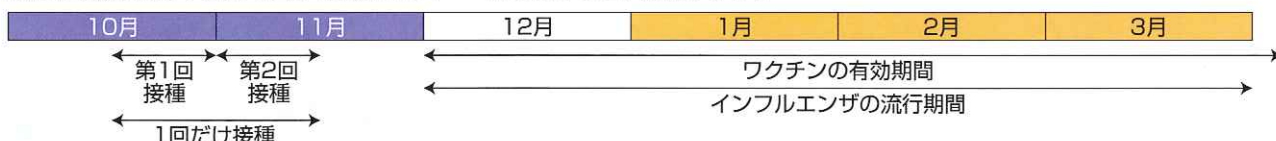


#### ★効果

接種により成人で約8割、乳幼児・高齢者で5～6割が発症を抑えることができます。  
また、発症したとしても重症化を防ぐことができます。

#### ★接種時期

- ・ ワクチン接種してから実際に効果を発揮するまで、約2週間かかり、効果は接種後約半年続きます。
- ・ 流行は12月下旬～3月ですから、接種は、10月～11月中旬までに受けてください。
- ・ 接種回数は成人では1回、乳幼児は1～4週あけて2回必要です。



#### ★注意点

- ・ 予約が必要な医療機関も多いので、あらかじめ問い合わせていただくと確実です。
- ・ 費用は3千円～5千円ぐらいとばらつきがあります。（健康保険は適応されません）  
（65歳以上の方は一部公費負担している自治体があります）
- ・ 接種当日に、熱があったり、体調不良のときは接種できません。
- ・ ワクチンの接種にあたっては、極めて稀ですが、副反応が起こることがあります。  
強い卵アレルギーがある方は注意が必要です。医師にご相談ください。

### 2 日常の注意

#### ★ウイルスとの接触を避ける

流行時は人ごみを避けましょう。  
室内の換気を十分にしましょう。



#### ★体の抵抗力を高める

十分な睡眠・休養をとり、ストレスの解消をしましょう。  
栄養バランスのとれた食事に心がけましょう。（特にビタミンCを含む野菜を充分に取りましょう）

#### ★適度な温度と湿度を保つ

ウイルスは湿度に非常に弱いので、加湿器を使って湿度を保ちましょう。（湿度50～60%が適切です）

#### ★外出後の手洗いとうがいの励行

手洗いはウイルスの接触による感染を防ぎ、うがいはのどの乾燥を防ぎ湿度を与えることによりウイルスが付着しにくい状況になります。

#### ★マスクを着用する

厚手のマスクを使用しましょう。かかった人は他の人への感染を防ぎます。