

知って防ごう！ インフルエンザ

インフルエンザは感染力が強く、日本では毎年1,000万人が感染していると言われています。流行期は毎年12月～3月に集中しているため、この時期に予防に注意して、インフルエンザから身を守りましょう。

「インフルエンザ」は「かぜ」 の一種ではありません！

インフルエンザは、かぜとは別の病気で、症状や感染力も強く、時に重症化して命に関わることもある感染症です。

とくに以下の方は、重症化したり合併症を併発する危険度が高くなるため、より注意が必要です。

症状が重くなりやすい方

- 子ども
- 高齢者
- 妊婦
- 慢性疾患を持っている方
ぜんそく、慢性閉塞性肺疾患、
心臓病、糖尿病、腎臓病など

かぜとインフルエンザの違い

	かぜ	インフルエンザ
流行シーズン	冬に多いが、1年を通してかかることがある。	1月～2月が流行のピーク。4～5月に散発的に流行することもある。
症状	微熱（37℃～38℃）、くしゃみ、鼻水、のどの痛みなどの部分的症状	38℃以上の高熱、せき、くしゃみなどの呼吸器症状、頭痛、関節痛、筋肉痛、全身倦怠感など
全身症状	ほぼなし。局所的	強い。
経過	ゆるやかにすすむ	急激に進む。重症化することもある。
感染力	インフルエンザほど強くない。	強い。人から人へ急速に広がる。

インフルエンザを防ごう！

予防方法は次の2つ

- 予防接種を受ける
- ウイルスを体内に入れない

インフルエンザの流行シーズン前に予防接種を受けて、流行期には感染予防と体調の管理に気をつけて、インフルエンザに備えましょう。

インフルエンザの予防接種

インフルエンザの予防接種を受けると、かかりにくくなったり重症化の予防に役立ちます。

予防接種のポイントは、

- ◆毎年受けましょう
- ◆免疫ができるまで2週間～2か月かかるので、流行シーズン前に接種しましょう



・65歳以上の方

予防接種法に基づく定期的な予防接種で、個人の発病や重症化予防に重点をおいたものとして、毎年1回の接種となり、接種費用の一部を公費負担します。

また、生活保護世帯、非課税世帯の方は自己負担が免除されます。

●上記以外の方

任意の予防接種となりますので、接種費用は全額自己負担となります。

インフルエンザウイルスの感染を防ぐ

インフルエンザウイルスが体内に入るの、次の2つです。

- ウイルスを吸い込む
(飛沫感染)

感染者のせきや鼻水、くしゃみ

などから放出されたしぶき（飛沫）に含まれるインフルエンザウイルスを、鼻や口から吸い込むことで感染します。この距離は1～2mとされています。

- ウイルスに触れて取り込む
(接触感染)

電車のつり革やドアノブなど、ウイルスがついているものを触った手で目や鼻、口などに触れることで、体内に侵入、感染します。



ウイルスの感染を防ぐために、この2つの経路を絶ちましょう！

- ★せきをしている人に近づかない、マスクをつける。



- ★人混みから帰ったら、手洗い、うがいをする。



かかったかな？と思ったら

インフルエンザの症状がでてから2日以内なら、ウイルスの増殖を抑える抗インフルエンザウイルス薬が効き、症状を抑えることができます。

インフルエンザにかかったかなと思うときは、できるだけ早く医療機関で受診してください。

