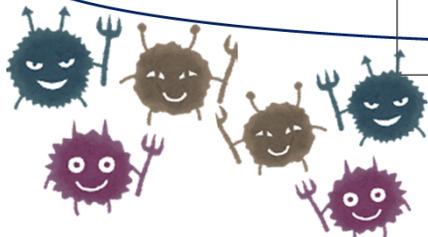


インフルエンザについて

◎そもそもインフルエンザとは？

インフルエンザウイルスによって、引き起こされる呼吸器感染のことをいいます。風邪に比べて症状が重く、乳幼児や高齢者では重症化することもあります。



◎インフルエンザウイルスとは
ウイルスの分類上、エンベローフという膜状の構造を持つウイルスです。
ウイルス量は、発症の1日前から発症後1~2日が最も高く、6日目にはほぼ消失します。



◎インフルエンザと風邪の違いとは

	インフルエンザ	風邪
発熱	高い(38℃以上)	ない又は微熱
主な症状	風邪の症状に加え、発熱・関節痛・筋肉痛・関節痛・倦怠感など	のどの痛み・咳・鼻水など
発症	急激	ゆっくり
合併症	気管支炎・肺炎など	ほとんどない
発生状況	流行性	散発性

◎インフルエンザはどうやって感染するの？

インフルエンザの感染経路の多くは**飛沫感染**です。しかし、**接触感染**や**空気感染**もあります。



・**飛沫感染**: インフルエンザに感染している人の咳やくしゃみ、会話の時に空気中に拡散されたウイルスを鼻腔や気管など気道に吸い込むことで感染します。

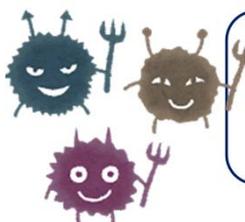
飛沫は約1~1.5m飛ぶ。
ウイルスの小粒子、1回のくしゃみで約200万個、咳で10万個含まれています。

※飛沫による感染を予防するためには!
インフルエンザに感染している人は**マスクを着用していただきます**。

・**接触感染**: ドアノブなどの環境表面についたウイルスの接触により、鼻や口などの粘膜や傷口などを通して感染すること。また、目の粘膜からも感染します。

ウイルスは環境表面に1~2日生存します。

※接触による感染を予防するためには!
手指衛生と環境整備が大切→**アルコール消毒**が有効です。



・**空気感染**: 咳やくしゃみなどから拡散された飛沫(病原体を含む水分の粒子)から水分が蒸発し、フワフワと空気中に漂っている非常に軽い微粒子(飛沫核)を吸い込むことで感染します。

空気が低温で乾燥することで飛沫核となります。

インフルエンザについて

◎インフルエンザの種類と症状

・A型インフルエンザ

症状: 急な38度以上の発熱
全身の関節痛、筋肉痛
寒気や悪寒
など

・C型インフルエンザ

症状: 鼻水が多い
など

・B型インフルエンザ

症状: 平熱または微熱
消化器症状(下痢、嘔吐、吐き気)
など

◎合併症

高齢の方・妊娠中の方・乳幼児が
インフルエンザにかかると、
気管支炎・肺炎などを併発し重症化することがあります。

◎インフルエンザ脳症とは…

インフルエンザウイルス感染に伴う発熱の
後、急激なけいれん・意識障害・異常行動
などを伴う病気で死に至ることもあります。

その他にも…

小児の場合「**インフルエンザ脳症**」高齢者の場合「**二次性細菌肺炎**」
などの合併症を引き起こす可能性もあります。

◎二次性細菌肺炎とは…

免疫力が低下した高齢者がインフル
エンザウイルスに感染すると気
道粘膜や全身の抵抗力が更に低下
するため、細菌に感染しやすくなる
ため細菌性の肺炎を発症しやす
くなる。その際に発症した肺炎を
二次性細菌肺炎といいます。

◎インフルエンザ症状CHECK!

- 38℃以上の急な発熱
- 地域内でのインフルエンザの流行
- 頭痛
- 関節痛
- 筋肉痛
- のどの痛み
- 鼻水・咳



※チェック項目が多いほど、
インフルエンザの疑いが濃いといわれてい
ます。早めに医療機関を受診しましょう。

◎インフルエンザと診断されたら?

インフルエンザにかかったら、周囲に感染を拡大しないためにも「発症した後5日を経過し、
かつ解熱した後2日(幼児にあっては3日)」は自宅で休養しましょう。

◎インフルエンザを拡大しないためには(感染者→非感染者)咳エチケット

1.おさえる

咳やくしゃみをする際は
ティッシュなどで口と鼻をおさえましょう。

3.すぐ捨てる

口と鼻をおさえたティッシュは
7タ付きのごみ箱に捨てましょう。



2.そむける

咳やくしゃみをする際は
周りの人から顔をそむけましょう。

4.着用する

咳をしていればマスクを着用しましょう。



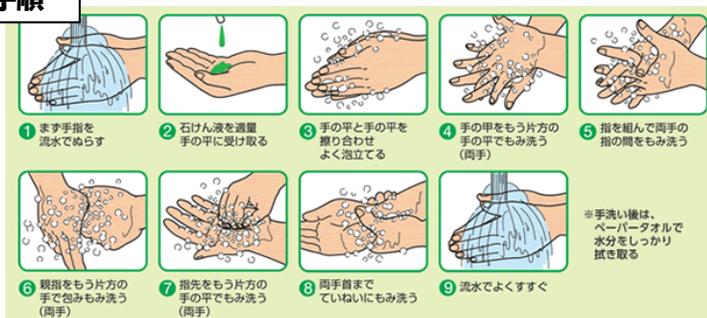
インフルエンザについて

◎インフルエンザに感染しないために(非感染者の予防策)

1.手洗い、うがい、消毒をしっかりと行う。



手洗いの手順

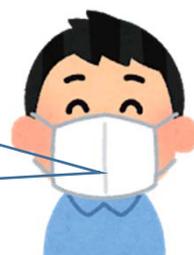


2.マスクを着用する。(咳エチケット)

※マスクの着用方法

- ・顔に合う大きさの物を使います。
- ・あごまでしっかり覆います。
- ・隙間が空かないようにします。

マスクはウイルスや細菌を吸い込まない、くしゃみなどで飛ばさないために使用します。



3.予防接種を行う。



インフルエンザワクチンは効果が現れるまでに2週間かかり、効果は5か月間維持します。

インフルエンザワクチンは接種すればインフルエンザに絶対かからないというものではないが、ある程度の発病を阻止する効果があり、たとえかかっても症状が重くなることを阻止する効果があります。

4.人ごみは避ける。

人ごみはなるべく避け、外出時はマスクを着用しましょう。

5.加湿と換気をしっかりと行う。



適切な湿度50~60%

ウイルスは乾燥した空気中で感染しやすくなるため十分に加湿を行いましょう。換気も適宜行い空気を入れ替えましょう。



インフルエンザかな?と思ったらすぐに病院へ!!

受診時はマスクを必ず着用し、インフルエンザに感染しているかもしれないと伝えましょう。

感染を拡大しないようにしましょう

