

インフルエンザについて

1 インフルエンザの主な症状

インフルエンザにかかると、38℃以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛、全身倦怠感等の症状が比較的急速に現れるのが特徴です。併せて普通の風邪と同じように、のどの痛み、鼻汁、咳等の症状も見られます。お子様ではまれに急性脳症を、御高齢の方や免疫力の低下している方では肺炎を伴う等、重症になることがあります。

2 インフルエンザはどのように感染します

主な感染経路は、咳、くしゃみ、会話等で口から発する飛沫による飛沫感染であり、他に接触感染もあるといわれています。

飛沫感染では、感染した人の咳、くしゃみなどの飛沫とともに放出されたウイルスが、健康な人の鼻やのどの粘膜に付着したり吸い込まれたりして感染します。

また、接触感染では、感染した人が咳、くしゃみを手で押さえた後や鼻水を手でぬぐった後に、机やドアノブ、スイッチなどに触れ、その触れた場所にウイルスが付着し、その付着したウイルスに健康な人が手で触れ、汚染された手で鼻や口に触れることにより感染します。

3 インフルエンザにかからないためには

インフルエンザを予防する有効な方法としては、以下が挙げられます。

(1) 流行前のワクチン接種

インフルエンザワクチンは、感染後に発症する可能性を低減させる効果と、発症した場合の重症化防止に有効と報告されています。

(2) 外出後の手洗い等

流水・石鹸による手洗いは、手指など体についたインフルエンザウイルスを物理的に除去するために有効な方法であり、インフルエンザに限らず接触や飛沫感染などを感染経路とする感染症対策の基本です。インフルエンザウイルスはアルコール製剤による手指衛生も効果があります。

(3) 適度な湿度の保持

空気が乾燥すると、気道粘膜の防御機能が低下し、インフルエンザにかかりやすくなります。特に乾燥しやすい室内では、加湿器などを使って適切な湿度（50～60％）を保つことも効果的です。

(4) 十分な休養とバランスのとれた栄養摂取

体の抵抗力を高めるために、十分な休養とバランスのとれた栄養摂取を日ごろから心がけましょう。

(5) 人混みや繁華街への外出を控える

インフルエンザが流行してきたら、特に御高齢の方や基礎疾患のある方、妊婦、体調の悪い方、睡眠不足の方は、人混みや繁華街への外出を控えましょう。やむを得ず外出して人混みに入る可能性がある場合には、ある程度の飛沫等を防ぐことができる不織布（ふしょくふ）製マスクを着用することは一つの防御策と考えられます。

(6) 室内ではこまめに換気をする

季節を問わず、また、新型コロナウイルス対策としても、十分な換気が重要です。一般家庭でも、建物に組み込まれている常時換気設備※や台所・洗面所の換気扇により、室温を大きく変動させることなく換気を行うことができます。常時換気設備や換気扇を常時運転し、最小限の換気量を確保しましょう。