

# インフルエンザについて

---



Avenir

2019 Dec.

- ・ インフルエンザとは？
- ・ 予防接種について
- ・ 予防のための5つのポイント

# インフルエンザとは？

インフルエンザは、インフルエンザウイルスに感染し  
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。  
日本では、例年**12月～3月**が流行シーズンです。

## 急速に現れる症状



- 38°C以上の発熱
- 頭痛
- 関節痛・筋肉痛
- 全身倦怠感

## その他の症状



- 喉の痛み
- 鼻水
- 咳

2019年度は早くも  
9月から流行し、  
既に55件の集団感染が  
報告されています！  
(都内学校・施設等)



# 予防接種について

予防接種には、発症をある程度抑える効果や、重症化を予防する効果があります。  
特に高齢者や基礎疾患のある方など、罹患すると重症化する可能性が高い方には効果が高いと考えられます。

原則1回  
遅くとも12月  
までには接種！

## ワクチン接種



- ・インフルエンザワクチンを接種して抗体は出来上がるまで2週間ほどかかる。また、一度できた抗体による免疫の持続期間は5か月。
- ・インフルエンザワクチンは、そのシーズンに流行することが予測されると判断されたウイルスを用いて製造されている。昨年インフルエンザワクチンの接種を受けた方であっても、今年のインフルエンザワクチンの接種がおすすめ。

# 予防のための5つのポイント



## 1. 流行前のワクチン接種

- ワクチンを接種しない人の発病率を基準とした場合、**接種した人の発病率が相対的に60%減少**。
- ワクチンを接種せず発病した方のうち60%（例：30人のうち18人）はワクチンを接種していれば発病を防ぐことができる。



## 2. 手洗いやアルコール消毒等

- 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除去するために有効。
- 手洗いは帰宅前と調理前後、食事前にする。
- インフルエンザウイルスには**アルコール製剤による手指衛生**も効果がある。



## 3. 適度な湿度の保持

- 空気が乾燥すると、喉や鼻の粘膜の防御機能が低下するため、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。

# 予防のための5つのポイント



## 4. 十分な休養とバランスのとれた食事

- ・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食事で栄養摂取を日ごろから心がける。



## 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、特に高年齢者や基礎疾患のある方、妊婦、体調が悪い、睡眠不足の方は人混みや繁華街への外出を控える。（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、マスクを着用する）
- ・咳とくしゃみの際はティッシュなどで口と鼻を押さえ、他の人から顔をそむけ、1m以上離れる。
- ・鼻水や痰など含んだティッシュをすぐに蓋つきの廃棄物箱に捨てられる環境を整える。