インフルエンザが流行入りしました

R8.9 月15日

インフルエンザは、例年 11 月下旬～12 月頃に患者が増え始めます。しかし、昨年は東日本で 10 月上旬ごろから集団発生がみられ、今年は既にお盆頃に東日本でインフルエンザ流行の兆しが見え始め全国に広がっています。
地域におけるインフルエンザの流行状況は、あらかじめ指定された医療機関（定点）から患者数を報告してもらうことで把握する仕組みで、兵庫県も流行の目安となる１を超え流行入りしました。

《インフルエンザについて》

インフルエンザは、インフルエンザウイルス（主にＡ型、Ｂ型）に感染することによって起こります。大きな特徴は、38℃以上の高熱と強い全身症状（関節痛、筋肉痛、頭痛、全身倦怠感）が急速に現れるのが特徴で、特に、高齢者、乳幼児、妊婦、基礎疾患のある方は肺炎等を併発すると重症化しやすいため注意が必要です。

《潜伏期間と症状》

■潜伏期間
１～３日で、通常は２～７日で治癒
■症　　状
３８℃以上の発熱、悪寒、頭痛、鼻づまり、咽頭痛、咳などの呼吸器症状、筋肉痛や全身倦怠感などの全身症状

《感染経路》

主な感染経路：飛沫感染、接触感染

飛沫感染		感染者の飛沫（くしゃみ、咳、つば等）と一緒にウイルスが放出され、他の人がそのウイルスを口や鼻などから吸い込んで感染
接触感染		感染者がくしゃみや咳を手で押さえた後、ウイルスが付着した手で周りの物に触れ、他の人がそれに触れることでウイルスが手に付着、その手でさらに口や鼻を触れることでと粘膜から感染

《感染予防》

①十分な睡眠、栄養バランスのとれた食事、適度な運動をして規則正しい生活をしましょう。
②こまめに部屋の換気を行い、適切な湿度（５０～６０％）を保ちましょう。
③手洗いは、指先・指の間・親指・手首は特に注意しながら丁寧にしましょう！！
④咳をする時はティッシュ・ハンカチ、袖などで鼻と口を覆い、咳エチケットを心掛けましょう。
⑤外出時はマスクを着用し、人混みはできる限り避けましょう。

《予防接種》

まん延防止、重症化を防ぐために予防接種は有効です。
定期接種対象者（65 歳以上、60～65 歳未満の心・腎・呼吸器機能不全者等）で、インフルエンザワクチンの予防接種を希望する場合は、早めに接種をしましょう。

定期接種対象者の方が住居地以外の自治体で接種を希望する場合は、事前に手続が必要な場合がありますので、接種前に必ずお住まいの市町予防接種担当窓口にお問い合わせください。

【インフルエンザで受診する時はここに注意！！】
①抗インフルエンザ薬は、発症後４８時間以内に服用・吸入することで効果が得られるため早めの受診を心掛けましょう。
②発熱など疑わしい症状があるときは、まずは電話などで受診方法を問い合わせましょう。
③疑わしい症状があるときは、公共交通機関の利用は避けましょう。
④症状が治まっても体内にウイルスは残っているため解熱後２日間は自宅で安静にしましょう。

加東健康福祉事務所