

# 「インフルエンザ」

めざせ! 健康ライフ!  
はつらつ通信

もしかして…?

## インフルエンザ自己チェック

### 子どもの場合

- 38℃以上の急な発熱
- 関節・筋肉の痛み
- 呼吸が速い
- 嘔吐や下痢がつづく
- けいれんがある

### おとなの場合

- 38℃以上の急な発熱
- 関節・筋肉の痛み
- 呼吸困難、息切れ
- 胸の痛みがつづく
- 嘔吐や下痢がつづく
- 3日以上発熱がつづく

1つでも症状が見られたら、  
医療機関を受診しましょう

毎年11月～4月にかけて流行するインフルエンザ。基本的には自宅療養で治癒しますが、ウイルスの感染力が強いため仕事や学校などの日常生活に大きな支障が出るのがこの病気。正しい知識でしっかり予防しましょう。



## ワクチン接種で 予防しよう

インフルエンザ予防の基本は、行前にワクチンを接種すること。インフルエンザワクチンには発症率を下げ、重篤化を防ぐ効果があると言われています。仕事や学校などで集団生活をしている人、インフルエンザが重篤化しやすい人やその家族は、この時期にワクチンを接種しておく  
と安心ですね。

### 重篤化しやすい人

- 基礎疾患のある人  
(慢性呼吸器疾患、慢性心疾患、糖尿病、腎機能障害など)
- 高齢者
- 妊婦
- 乳幼児

### ワクチンについて

- 対象 象…生後6カ月以上
- 摂取回数…13歳未満は1〜4週間の間隔で2回、13歳以上は1回接種
- 接種時期…流行の2週間前までに接種を終える

昨シーズン摂取した人も今年新たに摂取が必要です。基礎疾患のある人や強い卵アレルギーのある人は医師と相談のうえ、検討しましょう。

予防と  
対処法!

## 日常生活の中の予防対策

インフルエンザは、感染者のせきやくしゃみを吸い込んだり、ウイルスが付着した手で粘膜に触れることで感染します。流行すると日常生活のどんなときでも感染する恐れがあるインフルエンザですが、「感染しない」「発症させない」「うつさない」を基本に予防対策を心がけましょう。

### 基本の予防対策

- 極度に人が多い場所への外出を控える
- 外出時にはマスクを着用する
- 室内では適度な湿度(50〜60%)を保つ
- 十分な休養とバランスのよい食事をとる
- こまめにうがい手洗いをする
- せきやくしゃみをする際にエチケットを心がける

インフルエンザの治療は自宅療養が基本。家庭内での感染拡大を防ぐため、タオルや食器類の共用を避け、こまめに換気するなどの対策をしましょう。医療機関で処方された薬は、指示通り最後まで服用してください。

