



インフルエンザが流行の開始水準を超えました！

平成 29 年 11 月 30 日

神奈川県衛生研究所

インフルエンザの感染経路

インフルエンザは、主にインフルエンザに感染した人の咳やくしゃみを吸い込むことによってうつります。症状出現 1 日前から、症状出現後 5～7 日間程度は他人へうつす恐れがあります。

インフルエンザの症状

突然の発熱、頭痛、全身倦怠感、筋肉痛・関節痛が現れ、続いて咳や鼻汁などの上気道症状を伴います。子どもでは嘔吐や下痢が比較的多くみられます。通常のかぜと比較して全身症状が強いのが特徴で、通常は約 1 週間の経過で軽快します。

インフルエンザの予防法

○ ワクチンの接種

インフルエンザワクチンには、かかった場合の重症化や合併症の発生を予防する効果があると報告されています。ワクチン接種の効果が現れるまでに2週間程度要することから、接種を希望する方はできる限り早く接種しましょう。

○ 咳エチケット

咳やくしゃみが出るときは、人にかからないようにマスクをするなどの「咳エチケット」を徹底しましょう。

○ 手洗い

手洗いは、感染予防の基本です。外から帰った時など、流水・石鹸でこまめに手洗いをしましょう。アルコールによる消毒も効果があります。

○ その他の注意点

- ・乾燥を避けて、適度な湿度を保ちましょう。
- ・なるべく人混みへの外出を控えましょう。人混みへの外出時にはマスクを着用しましょう。
- ・十分な休養とバランスのとれた栄養摂取を心がけましょう。

インフルエンザにかかったら

- ・早めに医療機関を受診しましょう。
- ・安静にして休養をとり、十分に水分補給をしましょう。