

## 流行前に再確認! インフルエンザにご注意ください

インフルエンザは、インフルエンザウイルスに感染することによって起こる病気です。38℃以上の高熱、頭痛、関節痛、筋肉痛など全身の症状が突然現れます。併せて一般的な風邪と同じように、のどの痛み、鼻水などの症状も見られます



### ●インフルエンザの特徴

**病原体** ▶ インフルエンザウイルス

**潜伏期間** ▶ 1～3日

**感染経路** ▶ 飛沫感染：咳やくしゃみなど

接触感染：電車やバスのつり革、ドアノブ、スイッチ等を触るなど



**症状** ▶ 38度以上の高熱、悪寒、頭痛、咳、筋肉痛、関節痛、全身倦怠感、食欲不振などの全身症状。鼻水、のどの痛みや胸の痛みなど。(発熱は3～5日間続き、1週間程で治癒)

**感染可能時期** ▶ 症状出現1日前～解熱後2日まで

**検査と診断** ▶ 迅速診断キットによる抗原検査が一般的

※発熱後12時間未満の場合、検査の結果が陽性にならないことがあります。陰性と判定された後でも、症状が悪化する場合は再検査をおすすめします。



**治療** ▶ 化学療法：タミフル・リレンザなどを症状出現後48時間以内に服用すると、ウイルスの増殖を抑えることになり効果的。

対症療法：できるだけ安静にし、十分な睡眠と栄養摂取。

室内の湿度を50～60%に保持。脱水症状予防のため水分補給。

**予防** ▶ 手洗い、規則正しい生活、咳エチケット、人ごみを避ける、湿度のコントロール、ワクチン接種

### ■予防方法について今一度ご確認ください

**手洗い** ▶ 外出先から帰宅時や調理の前後、食事前などこまめに手を洗いましょう。

**規則正しい生活** ▶ ・免疫力の低下はインフルエンザにかかるリスクが高くなります。

・普段から十分な睡眠とバランスのよい食事を心がけ、免疫力を高めておきましょう。

**咳エチケット** ▶ ・くしゃみや咳が出ている間はマスクを着用し、使用後のマスクは放置せず、ごみ箱に捨てましょう。

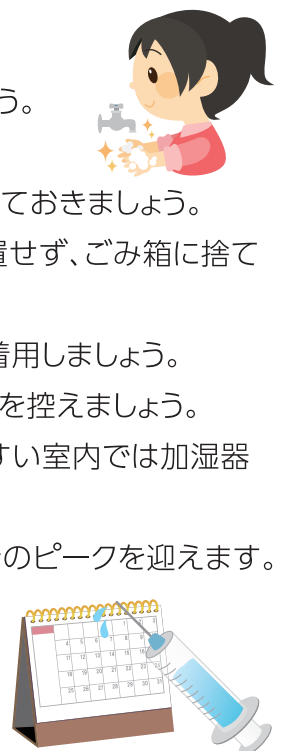
・マスクを着用する際は、鼻と口の両方を確実に覆い、正しい方法で着用しましょう。

**人ごみを避ける** ▶ インフルエンザが流行してきたら、なるべく人混みや繁華街への外出を控えましょう。

**湿度のコントロール** ▶ ・空気が乾燥すると、のどの粘膜の防御機能が低下します。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。

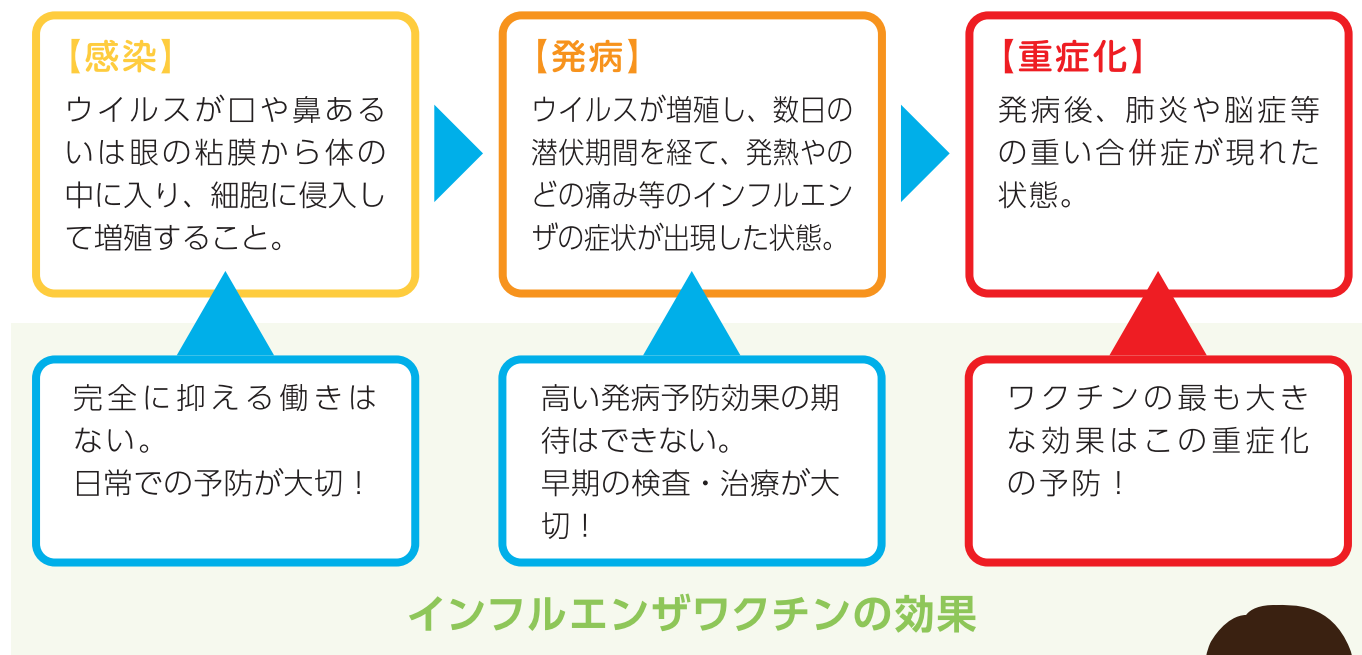
**インフルエンザ** ▶ ・インフルエンザは例年12月～3月頃に流行し、例年1月～2月に流行のピークを迎えます。

**ワクチンの接種** ▶ ・ワクチンの効果が出現するまでに2週間程度を要することから、毎年12月中旬までにワクチン接種を終えるようにしましょう。



## ■ ワクチンの効果・有効性について

インフルエンザを発病した後、多くの方は1週間程度で回復しますが、中には肺炎や脳症等の重い合併症が現れ、重症化してしまう方もいます。



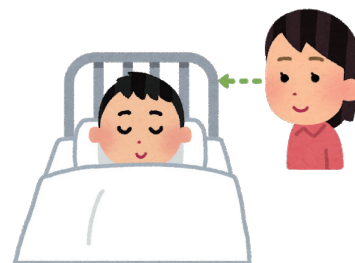
現行のインフルエンザワクチンは、接種すればインフルエンザに絶対にかからない、というものではありません。しかし、インフルエンザの発病を予防することや、発病後の重症化や死亡を予防することに関しては、一定の効果があるとされています。



## ■ 抗インフルエンザウイルス薬と異常行動について

厚生労働省は、抗インフルエンザウイルス薬タミフルについて、服用後の異常行動が報告されたため、2007年から10代への投与を原則中止としていましたが、2018年8月21日、抗インフルエンザウイルス薬と異常な行動の因果関係に明確な結論を出すことは困難であると判断を示し、10代へのタミフル投与を認めています。

なお、異常行動に関しては、**抗インフルエンザウイルス薬の種類、服用の有無に関わらず現れる**ことが報告されています。特に就学以降の小児・未成年者の男性で報告が多く、発熱から2日間以内の発現が多いことから、発熱から少なくとも2日間は、就寝中を含め、特に小児・未成年者が一人にならないよう配慮するようにしましょう。



厚生労働省：インフルエンザ Q&A：<https://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/kekkaku-kansenshou01/qa.html>

厚生労働省：資料4タミフルと異常行動等の関連に係る報告書(案)：<https://www.mhlw.go.jp/content/11121000/000333788.pdf>

大阪市：インフルエンザの基礎知識：<https://www.city.osaka.lg.jp/kenko/page/0000023353.html>

インフルエンザの感染を防ぐポイント「手洗い」「マスク着用」「咳(せき)エチケット」：

<https://www.gov-online.go.jp/useful/article/200909/6.html>