

# インフルエンザとは

## 【インフルエンザの原因ウイルス】

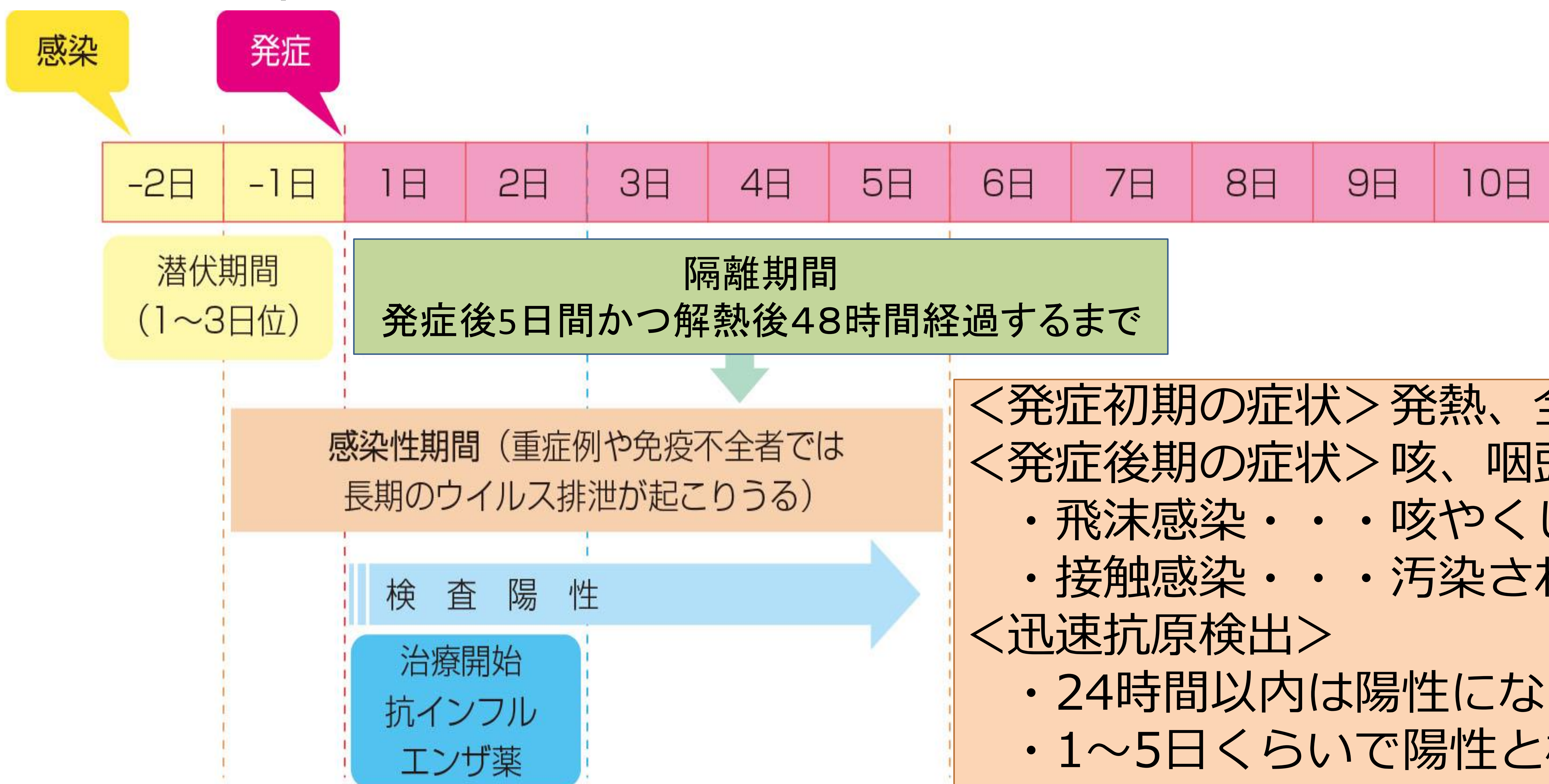
A型、B型、C型に大きく分類されます。

このうち大きな流行の原因となるのはA型とB型です。

## 【流行する型】

A (H1N1) 亜型、A (H3N2) 亜型（香港型）とB型の3種類

【伝播力】 ウイルス量は、20分で細胞内に取り込まれ8時間後には約100倍、16時間後には1万倍、24時間後には100万倍と増え、毎年10人に1人が罹患するといわれています。



<発症初期の症状> 発熱、全身倦怠感、関節痛・筋肉痛、頭痛など  
<発症後期の症状> 咳、咽頭痛、鼻汁、悪心 など

- ・飛沫感染・・・咳やくしゃみなどの飛沫を直接暴露した感染
- ・接触感染・・・汚染された環境表面を介した感染

<迅速抗原検出>

- ・24時間以内は陽性になりづらい
- ・1～5日くらいで陽性と検出される

# インフルエンザの感染経路

飛沫（水しぶき）は  
約1~2メートル飛散する



環境に付いたウイルスは  
約1~2日生存できる



**咳エチケットを守りましょう！**

1. 咳やくしゃみをする時は、ハンカチやティッシュで口と鼻を覆いましょう
2. 鼻水や痰がついたら手を洗いましょう
3. 咳・くしゃみなど症状がある方は、マスクをしましょう
4. 人混みへの外出を控えましょう

# インフルエンザの予防対策

## 1. ワクチン接種を行う

接種後2週間で効果が現れ、4・5カ月間有効といわれていますので、毎年接種が必要です。慢性疾患を持っている方、小児、妊婦、65歳以上の方は免疫力が低下しているため、接種をして重症化を防止しましょう。65歳以上の方は肺炎球菌ワクチンも接種しておきましょう。



## 2. 外出後の手洗い等

咳やくしゃみによって排出されるウイルスは、周囲の環境に付着します。環境に触れた手で、目・鼻・口を触ると粘膜からウイルスが体内に侵入し感染することがあるため、流水と石鹸もしくはアルコール製剤による手洗いをしましょう。



## 3. 適度な湿度の保持

空気が乾燥すると、気道粘膜の防御機能が低下し、インフルエンザにかかりやすくなります。適度な湿度（50～60%）を保つことも効果的です。但し、加湿器を使用される場合は定期的清掃を心がけましょう。

## 4. 十分な休養とバランスのとれた栄養摂取をして、抵抗力を高めましょう

## 5. 人混みや繁華街への外出を控え、外出時はマスクを着用しましょう

やむを得ず外出する場合は、飛沫感染を防ぐことができる不織布（ふしょくふ）製マスクを着用することは一つの防御策になります。



# インフルエンザ治療薬

下記の抗インフルエンザウイルス薬があります。

抗インフルエンザウイルス薬の服用を**適切な時期（発症から48時間以内）**に開始すると、発熱期間は通常1～2日間短縮され、鼻やのどからのウイルス排出量も減少します。なお、症状が出てから2日（48時間）以降に服用を開始した場合、十分な効果は期待できません。効果的な使用のためには用法、用量、期間（服用する日数）を守ることが重要です。

オセルタミビルリン酸塩 (商品名:タミフル等)	ザナミビル水和物 (商品名:リレンザ)	ラニナミビルオクタン酸 エステル水和物 (商品名:イナビル)	ペラミビル水和物 (商品名:ラピアクタ)	バロキサビル マルボキシル (商品名:ゾフルーザ)
				
内服薬	吸入薬	吸入薬	点滴薬	内服薬

# インフルエンザ罹患時の対応で注意すること

## 【水分補給】

高熱による脱水に気を付けて**水分補給**をしましょう。

## 【解熱剤の使用】

**アスピリン入り**の解熱剤は**禁忌**です。服用すると、ライ症候群という脳炎を発症することがあります。

## 【安静】

隔離期間は、外出はせず**自宅で安静**にして過ごしましょう。

## 【異常行動】

インフルエンザにかかった際は、抗インフルエンザウイルス薬の服用の有無や種類にかかわらず、異常行動が報告されています。

転落等の事故に至るおそれのある重度の異常行動については、**就学以降の小児・未成年者の男性で報告が多いこと、発熱から2日間以内に発現することが多い**といわれています。自宅で療養する場合は、抗インフルエンザウイルス薬の服用の有無や種類によらず、少なくとも発熱から2日間は注意が必要です。

## 【お知らせ】

今年度より、一部市町において、園児、児童生徒及び保護者の負担軽減のため、インフルエンザによる出席停止の手続きが変更されました。

これまでの「登校（園）許可証明書」が廃止され、「インフルエンザ罹患証明書」が発行されます。

# 正しいマスクの着用方法

鼻や口をしっかりと覆ってウイルスの侵入を防止しましょう

鼻の形に合わせて隙間がないようにしましょう

あごの下まで覆うようにしましょう