

インフルエンザについて

○インフルエンザとは

一般的なかぜは、様々なウイルスによって起こりますが、その症状の多くは、のどの痛み、鼻汁、咳等が中心で、全身症状はあまり現れません。発熱もインフルエンザほど高くなく、重症化することはありません。

一方、インフルエンザは、インフルエンザウイルスによって起こる病気です。38℃以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛等、全身症状が突然現れます。のどの痛み、鼻汁、咳等、一般的なかぜのような症状も現れます。小児では稀に急性脳症を発症することがある他、高齢者、幼児、妊娠中の女性、持病のある方等は重症化のリスクが高く、肺炎に至る場合等もあります。

インフルエンザウイルスは、感染力も非常に強く流行性があり、一旦流行が始まると短期間に多くの人へ感染が広がります。例年は12月上旬から1月頃に流行が始まり、1月から3月にかけて流行します。

○予防・治療

- ・感染経路を断つ（飛沫感染・接触感染を防ぐ）

帰宅時や食事前等、こまめな手洗いを心掛けましょう。アルコールを含んだ消毒液で手を消毒するのも効果的です。また、部屋にいるときは換気に努め、流行期を中心に、人混みや繁華街への外出はなるべく控えるようにしましょう。

- ・予防接種を受ける

発症の可能性を減らし、もし発症しても重い症状になるのを防ぎます。本格的な流行が始まる前にインフルエンザワクチンの接種を受けましょう。

- ・免疫力を高める

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。また、空気が乾燥すると粘膜の抵抗力が弱まる可能性があるため、室内では加湿器等で適度な湿度を保つようにしましょう。

○感染してしまったら

目安として、38℃以上の発熱が急速に現れ、咳やのどの痛み、全身の倦怠感等を伴う場合、インフルエンザに感染している可能性があります。発症から48時間以内に抗インフルエンザウイルス薬の服用を開始すれば、発熱期間の短縮等の効果が期待できます。感染拡大防止のため、事前に医療機関に相談の上、早めにかかりつけ医療機関を受診し、医師の指示に従ってください。

自宅等では安静を保って体を休め、脱水症状の予防のため、こまめに水分を補給するようにしましょう。外出は控え、仕事や学校等は休むようにしましょう。

せきやくしゃみが出る時は、飛沫に病原体を含んでいるかもしれないので、周りに人がいる際にはマスクを着用しましょう。マスクを持っていない場合は、ティッシュ等で口と鼻を押さえ、他の人から顔をそむけて約1m以上は離れるようにしましょう。

○インフルエンザに関する情報

- ・愛知県インフルエンザ情報ポータルサイト（愛知県ホームページ）

<https://www.pref.aichi.jp/soshiki/kansen-taisaku/influ.html>

県内における発生状況や、学級閉鎖等の措置状況、基本的な予防策等を掲載しています。

- ・インフルエンザ（豊田市ホームページ）

<https://www.city.toyota.aichi.jp/kurashi/kenkou/eisei/1003067.html>

本市における発生状況や、学級閉鎖等の措置状況、基本的な予防策等を掲載しています。