

インフルエンザの予防について

インフルエンザは、インフルエンザウイルスに感染して起きる感染症です。例年冬季に流行しています。比較的抵抗力の弱い高齢者や乳幼児などは重症化することもありますので、注意が必要です。特に、集団生活を行っている施設などでは、十分な手洗いやマスク使用の徹底等による感染予防に努めましょう。

～ 基本ポイント ～

- 病原体：インフルエンザウイルス
- 潜伏期間：通常1日～3日
- 感染期間：発症直前から、発病後3日程度まで感染力が特に強いとされる。
- 典型的な症状：急激な発熱で発症、38～39℃あるいはそれ以上に達する。
頭痛、腹痛、筋肉痛、関節痛、全身倦怠感などの全身症状が強い。
咽頭痛、咳などの呼吸器症状
- 治療のポイント：発症早期に抗インフルエンザウイルス薬の内服
安静、適切な対症療法、水分補給



感染経路

① 飛沫感染

感染した人の咳、くしゃみ、つばなどとともに放出されたウイルスを健康な人が吸い込むと感染することがあります。

※ 放出される病原体（小粒子）の数は一回のくしゃみで約20万個、咳で10万個といわれています。また、飛沫の届く範囲も約2mに及ぶとされています。

② 接触感染

感染した人が、くしゃみや咳を手で押さえた後や鼻水を手でぬぐった後に、机やドアノブ等に触れるとウイルスが付着することがあります。

健康な人が、その付着したウイルスに触れた後、目や鼻・口に再び触れると、粘膜・結膜などを通じて感染することがあります。

予防対策

予防のポイントは、ウイルスを体の中に入れないことです。

1「手洗い」

外から帰った後は石鹸と流水で手をよく洗いましょう。

2「うがい」

のどに入ったウイルスを外に出し、のどの湿り気を保ち感染を予防しましょう。

3「咳エチケット」

- 咳・くしゃみをして、他の人にうつさないためにマスクを着用しましょう。
- マスクがない場合、ティッシュなどで口と鼻をおおい、他の人から顔をそむけて1m以上離れましょう。
- 使用したティッシュは、すぐにゴミ箱・袋に捨て密封しましょう。
- 手をよく洗いましょう。（ティッシュを通り抜けたウイルスが手に付いています）
- 咳をしている人にマスクの着用をお願いしましょう！

4「人混み」

不要不急の外出をひかえ、人ごみをさげましょう。外出時には、マスクの着用も効果的です。

5「流行前のワクチン接種」

予防接種をしても、十分な免疫ができるまでには2週間程度かかりますので、遅くとも12月中旬までに予防接種を受けることをお勧めします。予防接種の効果は、約5ヶ月間持続しますので、早めに予防接種を受けましょう。

6「適度な湿度の保持」

空気が乾燥すると、喉の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。そのため、外出時にはマスクを着用し、室内では加湿器などを使って適度な湿度（50～60%）を保ちましょう。

7「十分な休養と栄養摂取」

体の抵抗力を高めるために、十分な休養と栄養の摂取を日頃から心がけましょう。

「インフルエンザかもしれない」と思ったら…

早めに医療機関を受診して治療を受けましょう！
受診の際には、周囲の人に感染させないように、マスクを着用しましょう！



自宅で療養するとき

自宅で療養する場合には、周りの人に感染させないようにすることが大切です。

- 患者本人はマスクをつけて、手洗いやうがいを実行しましょう。
- 可能なら、患者と家族は別の部屋で過ごしましょう。
- 看病する人もお世話をした後などは、流水と石鹸でよく手を洗いましょう。
- 患者がよく触れる箇所（ドアノブ、スイッチ、テーブルなど）や物品は消毒剤で拭取りを行いましょう。
- 消毒剤は、消毒用アルコール、0.1%次亜塩素酸ナトリウム（※ミルトン、ハイター、ブリーチ……）などが有効です。
※市販で売っている物は濃度が高いので薄めて使いましょう。
- 自宅療養の期間は、発症から1週間位を目安にして下さい。
- 室内の換気を十分に行いましょう。



お問い合わせ

宮城県石巻保健所

疾病対策班（しゅぺいたいさくはん）

電話番号 0225-95-1430