

### みんなで予防インフルエンザ!



インフルエンザはインフルエンザウイルスを病原とする気道感染症で、その感染力は非常に強く、日本では毎年、約1千万人(約10人に1人)とされています。インフルエンザに罹っても、軽症で回復する人もいますが、中には、肺炎や脳症などを併発して重症化する人もいます。特にこの冬については、2020年からの新型コロナウイルス感染症の流行が継続していることから、同時流行が懸念されており、予防のための適切な対応が大切となります。



### インフルエンザから身を守るためのポイント

#### 1 正しい手洗い

外出先からの帰宅時や調理前後、食事前などこまめに石鹸・流水により手を洗いましょう。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。



#### 2 日常の健康管理

インフルエンザは免疫力が弱っていると感染しやすくなり、感染した時に重症化の恐れがあります。十分な睡眠とバランスの良い食事を心がけましょう。

#### 3 人ごみへの外出を避ける

インフルエンザが流行してきたら、不要不急のときは、なるべく人ごみは避けましょう。

#### 4 適度な湿度を保つ

空気が乾燥すると、のどの粘膜の防御機能が低下するので、50～60%の湿度を保ちましょう。



### インフルエンザをうつさないためのポイント

#### 1 咳エチケット

マスクは、鼻と口を確実に覆って着用しましょう。

#### 2 すぐに捨てる

使用後のマスクや鼻水などをかんだティッシュは、すぐゴミ箱に捨てましょう。

### インフルエンザの治療

#### 1 安静にする

睡眠を十分にとるなど安静にしましょう。

#### 2 水分補給

脱水予防のためにこまめに水分補給をしましょう。

#### 3 薬は医師の指示に従って

インフルエンザの治療薬には抗インフルエンザウイルス治療薬がありますが、使用は医師の判断になりますので、医師の指示に従いましょう。

※ 参考：厚生労働省HP、国立感染症研究所HP

福利課健康支援係

電話：011-231-4111(内線：35-380)

### \*インフルエンザの話\*

毎年流行を繰り返すインフルエンザは「季節性インフルエンザ」と呼ばれ、A、B、Cの3つの型に大きく分類されます。流行的な広がりを見せるのはA型とB型です。A型は変異しやすく、世界中で流行を引き起こします。

①A/H1N1 亜型⇒「スペインかぜ」

②A/H2N2 亜型⇒「アジアかぜ」

③A/H3N2 亜型⇒「香港かぜ」

新型インフルエンザとは、動物(特に鳥類)同士で感染するインフルエンザ(鳥インフルエンザ)のウイルス等が人や豚の体内で変異し、新たに人から人へ感染するようになったものです。現在、新型インフルエンザが懸念されているのは、鳥インフルエンザA/H5N1型です。東南アジア等を中心に高病原性鳥インフルエンザウイルスA/H5N1が人に感染し、発症した事例が報告されています。死んだ鳥や病鳥に近づいたり触ったりしないようにしましょう。

