

# インフルエンザに注意しましょう！

## インフルエンザが流行し始めています

インフルエンザは、例年、12月～3月頃に流行しますが、北播磨地域では、感染症発生動向調査における第39週（9月22日～9月28日）の1定点当たり患者数が、流行の目安となる1.0人となり、今シーズンは流行期が早まる傾向が見られます。

また、小学校でインフルエンザによる出席停止児童数の増加、高齢者福祉施設における集団発生が報告されており、一度流行が始まると急速に患者数が増大する傾向にあるため、今後の発生動向に注意が必要です。

## インフルエンザについて

- ・原因：インフルエンザウイルス（主としてA型、B型）
- ・感染経路：感染者のくしゃみ等による飛沫感染
- ・潜伏期間：1～3日
- ・症状：38℃以上の発熱、悪寒、頭痛、筋肉痛、全身倦怠感、鼻閉、咽頭痛、咳等の呼吸器症状が突然現れます。  
通常、2～7日で治癒しますが、肺炎等を併発すると重篤になりやすく、注意が必要です。特に妊婦、乳幼児、高齢者、慢性の心・肺・腎疾患、代謝疾患のある方は、罹患しないようご注意ください。

## 予防のポイント

- (1) 感染を防ぐために、手洗い、咳エチケットなどに気をつけましょう。
  - ・咳やくしゃみを他の人に向けて発しない。
  - ・咳が出るときは不織布製マスクを正しく着用する。
  - ・手のひらでくしゃみを受けた時はすぐに手洗いをする。
- (2) 発熱、のどの痛み等の症状が現れたら、水分を十分に補給して休養を取りましょう。
- (3) 流行に備えインフルエンザワクチンを接種しましょう。
- (4) インフルエンザ様の症状が現れたら、マスクを着用するなど咳エチケットを守り、早めに医療機関を受診しましょう（予め電話をして、その指示に従ってください）。
- (5) 基礎疾患のある方は、インフルエンザに罹患した場合の対応について、かかりつけ医にご相談ください。



(参考)

厚生労働省ホームページ「インフルエンザQ&A」

<http://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/kekkaku-kansenshou01/qa.html>

兵庫県立健康科学研究所健康科学研究センター「兵庫県感染症情報」

<http://www.hyogo-iphes.jp/>