

今回のテーマ

インフルエンザ



! インフルエンザの注意報が発表されました（令和5年9月14日）

インフルエンザと新型コロナウイルス感染症、風邪の違いは？

	インフルエンザ	新型コロナウイルス感染症	風邪
症状	38度以上の発熱や咳、咽頭痛、全身倦怠感や関節痛等 全身症状	咳、高熱、肺炎等	鼻水や咽頭痛等の局所症状
流行時期	例年12月～3月 流行の程度とピークはその年によって異なる	不定	1年を通して

インフルエンザの感染予防策は？

○流行前拡大前のインフルエンザワクチンの接種

感染後に発症する可能性を低減させる効果と、発症した場合の重症化予防に有効と報告されております。

○適度な湿度の保持

乾燥しやすい室内では、加湿器などを使用し、適切な湿度（50～60%）を保つことが効果的です。

○石けんと流水による手洗い、手指消毒

外出先からの帰宅時や調理の前後、食事前等は、石けんと流水で手を洗いましょう。

○十分な休養と、バランスの取れた栄養摂取を心掛ける

体の抵抗力を高めるために、心がけましょう。

○流行期には、人混みや繁華街への外出を控える

外出して人混みに入る可能性がある場合、ある程度飛沫感染等を防ぐことができる不織布製マスクの着用は防御策の一つです。

○こまめな換気

季節を問わず、また、新型コロナウイルス感染症対策としても、十分な換気が重要です。

（参考：厚生労働省 令和5年度インフルエンザQ&A 令和5年10月13日版）

咳エチケットを心がけましょう

咳やくしゃみをするときは、飛沫に病原体を含んでいるかもしれないので、気をつけましょう。

- ・上着の内側や袖で口を覆う。
- ・ティッシュ等で口を覆う。
- ・咳、くしゃみが出ている間はマスク着用が推奨されています。



どんな症状がでたら医療機関に行けばいいの？

インフルエンザ様症状がある場合は、早めに医療機関を受診しましょう。
高齢者や子ども、基礎疾患のある方、そして下記のような重症化のサインが見られる場合は、すぐに医療機関を受診してください。



【子どもでは】

- けいれんしたり呼びかけにこたえない
- 呼吸が速い、苦しそう
- 顔色が悪い（青白）
- 嘔吐や下痢が続いている
- 症状が長引いて悪化してきた

【大人では】

- 呼吸困難、または息切れがある
- 胸の痛みが続いている
- 嘔吐や下痢が続いている
- 症状が長引いて悪化してきた

2023年10月31日 発行

石巻保健所疾病対策班 電話：0225-95-1430