

## インフルエンザ豆知識

### はじめに

インフルエンザ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人が感染しています。インフルエンザから、皆さん、一人ひとりを守るためには、まず、インフルエンザについて良く知ることが必要です。

### インフルエンザはどのようにうつるか？

飛沫感染と接触感染の2種類があります。

飛沫感染とは、感染した人がせきをする事で飛んだ、飛沫に含まれるウイルスを、別の人が口や鼻から吸い込んでしまい、ウイルスが体内に入り込むことです。

接触感染とは、感染した人がせきを手で押さえた後や、鼻水を手でぬぐった後に、ドアノブ、スイッチなどに触れると、その触れた場所にウイルスを含んだ飛沫が付着することがあります。その場所に別の人が手で触れ、さらにその手で鼻、口に再び触れることにより、粘膜などを通じてウイルスが体内に入り込む事です。

### インフルエンザがうつらないようにするにはどうすればいいのか？

飛沫感染、接触感染といった感染経路を断つことが大事です。

- 人が多く集まる場所から帰ってきたときには手洗いを心がけましょう。
- アルコールを含んだ消毒薬で手を消毒することも有効です。
- 普段からの健康管理も重要です。栄養と睡眠を十分にとり、抵抗力を高めておくこともインフルエンザの発症を防ぐ効果があります。

### 予防接種の効果は？

- 予防接種はインフルエンザを発症する可能性を減らし、もし、発症しても重い症状になるのを防ぎます。
- ワクチンの効果が持続する期間は、一般的には5か月程度です。
- 流行するウイルスの型も変わるので、毎年、定期的に接種する事が望まれます。

## インフルエンザにかかったとき、特に気をつけることは？

---

「他の人にうつさない」事が大事です。

同居する他の家族、特に重症になりやすいお年寄りなどにはなるべく接触しないよう心がけ、患者さんはできるだけ他の家族と離れて静養しましょう。

- 感染予防のため、部屋の換気を心がけましょう。
- せきが出る時は、患者さんはマスクをつけましょう（せきエチケット）
- 家族が患者さんと接するときには念のためマスクを着用し、お世話の後には、こまめに手を洗きましょう。
- 熱が下がったあとも、2日程度は他の人にうつす可能性があります。熱が下がって症状がおさまっても、2日ほどは自宅療養することが望ましいでしょう。

## せきエチケットとは？

---

「せきやくしゃみをするときは、飛沫に病原体が含んでいるかもしれないので、気をつけましょう」という事です。

- せきやくしゃみをするときは他の人から顔をそらせましょう。
- ティッシュなどで口と鼻を覆いましょう。
- せき、くしゃみが出ている間はマスクを着けましょう。



### 正しいマスク装着方法

- 鼻と口の両方を確実に覆います。
- ゴムひもを耳にかけます。
- フィットするように調整します。



### 効果のないマスク装着例

- ×鼻の部分に隙間がある。
- ×あごが大きく出ている。

※インフルエンザの感染力はとても強く、対策を行っていても誰かにうつってしまうことがあります。一人一人がインフルエンザの対策に取り組むことが大切です。

～Key Word～

手洗いとせきエチケット