



インフルエンザ情報



毎年11月頃から5月半ば頃まで、インフルエンザに感染する人が増加します。感染力が強い病気ですので、日々の生活で少しずつ、予防のための準備をしておきましょう。

●インフルエンザとはどんな病気？

インフルエンザウィルスによって引き起こされる感染症です。38℃以上の発熱、頭痛、関節の痛み、筋肉の痛みなど、全身の症状が強いのが特徴です。加えて、普通のかぜと同様に、のどの痛み、鼻汁などもみられます。

更に疲れていたり、体力が低下したりしていると肺炎などを合併して、重症化することがあるのもインフルエンザの特徴です。

●インフルエンザの予防方法は？

外から帰宅したら、うがい、手洗いを忘れずに行いましょう。



インフルエンザウィルスは、インフルエンザにかかった人の咳、くしゃみ、つばなどの飛沫と共に体の外に出て、他の人の鼻の中や気管などに付着することによって感染します（これは飛沫感染と呼ばれています）。インフルエンザが流行してきたら、特に高齢者や慢性疾患を持っている人、疲れている人、睡眠不足などで体力の低下している人は、人混みや繁華街への外出を控えましょう。

空気が乾燥してくると、のどの粘膜が乾いてウィルスへの防御機能が低下するため、インフルエンザにかかりやすくなります。外出時にはマスクを利用したり、室内では加湿器などを使ったり、普段より多めに水分をとるなどして適度な湿度（50～60%）を保ちましょう。十分からだを休めて体力や抵抗力をつけること、日頃の食事でバランスよく栄養をとることも大切です。



●インフルエンザにかかったと思われる時は？

体を十分に休めて、早めに病気を治すことは、自分のからだを守るだけでなく、他の人にインフルエンザをうつさないという意味でも大変重要なことです。一般的には以下のような点に注意しましょう。

- ・単なる風邪だと軽く考えず、早めに医療機関を受診してアドバイスを受けましょう。
- ・安静にして、休養をとりましょう。特に睡眠を十分にとることが大切です。
- ・水分を十分に補給しましょう。お茶、ジュース、スープなど飲めるもので結構です。

●使える薬は？

インフルエンザウィルスの治療薬の抗ウイルス薬は、医療機関で診察の上で使用できます。それぞれの薬の効果は、ひとりひとりの症状や体調によっても異なり、正しい飲み方、飲んではいけない場合、副作用への注意などがありますので、必ず医療機関できちんと説明を受けてください。また、使用する、しないは医師の判断となりますので、十分に医師に相談することが重要です。

同様に、市販のお薬を使用する場合も、医師の指示のもとに服用して下さい。



インフルエンザについてのまとめ



- ① 38℃以上の熱、頭痛や全身の節々の痛み、筋肉痛など、体全体の症状が強いのが特徴です（普通の風邪の様な、のどの痛みなどの症状もできます）。

予防と対策

- ① 早めに医療機関を受診してアドバイスを受けましょう。
- ② 安静にして、からだを十分に休めましょう。
- ③ 水分を十分にとりましょう。
- ④ 室内では加湿器などを使ったりして、適度な湿度（50～60%）を保ちましょう。
- ⑤ 抗ウイルス薬や市販されている薬を使用する場合は、医師と相談の上、指示に従って服用してください。

参考・引用文

国立感染症研究所：

<http://www.nih.go.jp/niid/index.html>

国立感染症研究所 感染症情報センター〈インフルエンザ〉：

<http://idsc.nih.go.jp/disease/influenza/>

※インフルエンザの流行状況について確認することができます。