

健康知恵袋

予防しよう！インフルエンザ

今年も、インフルエンザの流行する季節となりました。インフルエンザの予防接種はお済みですか？

◆インフルエンザとは？

インフルエンザは、インフルエンザウイルスに感染して起きます。38度以上の発熱、頭痛や関節・筋肉痛など全身の症状が急に現れ、高齢の方や種々の慢性疾患を持つ方は肺炎を伴うなど重症化する場合があります。

◆風邪とインフルエンザの違い

	風邪	インフルエンザ
症状	鼻水やのどの痛みなどの局所症状。	38度以上の発熱やせき、のどの痛み、全身の倦怠感や関節の痛みなどの全身症状。
流行の時期	1年を通してひくことがあります。	1月～2月が流行のピーク。ただし、4月、5月まで散発的に流行することもある。

◆インフルエンザで症状が重くなりやすい方

- 高齢の方
- 乳幼児
- 妊婦
- 慢性閉塞性疾患の方(COPD)
- 喘息の方
- 慢性疾患の方
- 糖尿病の方 など

以上の方で、次のような重症化のサインがみられる場合は、すぐに医療機関を受診してください。

乳幼児

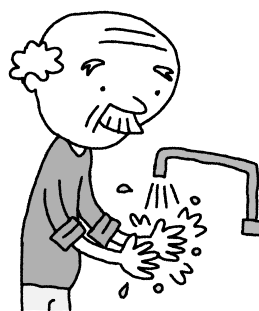
- けいれんしたり呼びかけに答えない
- 呼吸が速い、苦しそう
- 顔色が悪い(青白)
- 嘔吐や下痢が続いている
- 症状が長引いて悪化してきた

大人

- 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

◆インフルエンザを予防する有効な方法

- ① 手洗いやうがい、アルコール製剤による手指衛生



- ② 感染を広げないために「咳エチケット」を心がける

インフルエンザは、主に咳やくしゃみの際に口から発生する小さな水滴(飛沫)によって感染します(飛沫感染)。普段から他の人に向けて咳やくしゃみをしない、くしゃみが出るときはマスクをする、手のひらで咳やくしゃみを受け止めたらずを洗うなど「咳エチケット」を心がけてください。

- ③ 人混みやイベント行事などへの外出を控える
- ④ 室内では、加湿器などを使用し、適度な湿度を保つ
- ⑤ 十分な休養、バランスの良い食事をする

◆インフルエンザ予防接種を受けましょう

予防接種は、インフルエンザを予防するために有効な手段の一つです。予防接種は、インフルエンザを発症する可能性を減らし、もし発症しても重症化することを防ぎます。ただし、ワクチンの効果が持続する期間は、一般的には5カ月ほどです。

また、流行するウイルスの型も変わるので、毎年、定期的に接種することが望めます。

インフルエンザの症状を知り、早期発見治療を行いましょ。また、日頃から予防を心がけることでインフルエンザの蔓延を防ぎましょ。



○お問い合わせ

本庁健康福祉課保健衛生係

☎ 43-2836(直通)

佐賀支所

地域住民課保健センター

☎ 55-7373(直通)