

インフルエンザにご用心！

インフルエンザは風邪と異なる病気です。日本では毎年約1万人がインフルエンザにかかっており、高齢者は特に注意が必要です。

◆インフルエンザはなぜ怖い？

- 肺炎を招く恐れがあります。肺炎の死亡者のほとんどが65歳以上の高齢者です。
- 慢性閉塞性肺疾患、ぜん息、慢性心疾患、糖尿病など持病のある方は悪化する恐れがあります。
- 高齢者は、体力、筋力が衰え、寝たきりのきつかけになることもあります。

◆インフルエンザと風邪の違い

- インフルエンザ  
毎年1月～2月に流行のピークを迎えます。38℃以上の発熱やせき、のどの痛み、全身の倦怠感や関節・筋肉の痛みなどの全身症状がでる。
- 風邪  
特に流行シーズンはなく、1年を通してひく。鼻水やのどの痛みなどの局所症状がでる。

◆インフルエンザはどのようにうつるの？

- 飛沫感染  
感染した人のせきやくしゃみなどの飛沫を健康な人が口や鼻から吸い込むことで感染します。
- 接触感染  
感染した人が、インフルエンザウイルスのついた手で触れたものに、健康な人が後から触れることで間接的にウイルスに感染します。

◆せきやくしゃみの飛沫は、どのくらい届く？

せきやくしゃみの飛沫は、半径1m～2mも飛ぶといわれています。普段から「せきエチケット」を心がけ、周囲の方や、特に重症化しやすい方(子ども、妊婦、高齢者、持病のある方など)にうつさないよう注意しましょう。

◆せきエチケット

- せきやくしゃみをする時は人から顔をそらす。
- ティッシュなどで口と鼻を覆う。
- せき、くしゃみが出ている間はマスクを着ける。

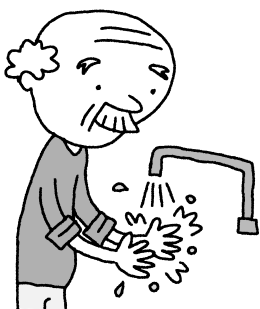
◆流行する前にインフルエンザワクチンを接種

予防接種は、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。効果が出るまで約2週間かかるので、早めに受けましょう。



◆外出後は手洗い・うがいを忘れずに

人ごみから帰った時は、15秒以上かけて石鹸で手を洗いましょう。たっぷりの泡で、手のひら、手の甲、指先、爪、指の間、親指の付け根や手首までしっかり洗ってください。消毒用のアルコール製剤の使用も効果があります。



◆人が多く集まる場所には、外出を避けましょう

インフルエンザの流行のシーズンは、人ごみや繁華街への外出は極力避けましょう。

どうしても出かけなければならぬ時は、マスクを着けてせきをしている人に近寄らないなど、インフルエンザウイルスを寄せつけない工夫も大切です。

◆適度な湿度を保ちましょう

空気が乾燥すると感染症にかかりやすくなります。特に乾燥しやすい室内では、加湿器などを使って適度な湿度(50～60%)を保ってください。

◆十分な休養とバランスの良い食事を心がけましょう

からだの抵抗力を高めるために、普段から十分な睡眠と、バランスの良い食事をとりましょう。

○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)