

## 予防しよう！インフルエンザ

毎年、秋から冬にかけて、インフルエンザの流行時期です。高熱や関節の痛みだけではなく、特に乳幼児や高齢者の方は、重症化するおそれがあります。流行を防ぐためには、原因となるウイルスを体内に侵入させないことや周囲にうつさないようにすることが重要です。

### インフルエンザの症状

インフルエンザと風邪の大きな違いは、風邪では全身的な症状がないのに対して、インフルエンザでは強い全身症状があらわれます。インフルエンザに感染すると、約1～3日の潜伏期間を経て、急に38℃～40℃の高熱が出ます。さらに頭痛や全身の関節痛、筋肉痛、倦怠感などが現われます。風邪と同様に鼻水やせき、のどの痛みを伴います。



### インフルエンザの予防

#### ◆外出後の手洗いとうがい

手洗いは接触による感染を防ぎます。また、うがいは口の中をきれいにし、のどの乾燥を防ぎます。

#### ◆人ごみを避ける

病原体であるインフルエンザウイルスに触れる機会を減らしましょう。

#### ◆マスクを着用する

流行期には、外出する際にマスクを着用することも有効です。また、インフルエンザを発症した人では、咳やくしゃみの飛沫から感染が広がることを防ぐ効果もあります。

#### ◆適度な温度、湿度を保つ

ウイルスは低温・低湿を好むため、乾燥しているとウイルスが長時間空中を漂います。加湿器などで室内を適度な温度（20～25℃以上）、湿度（50～60%以上）に保ちましょう。

#### ◆栄養と休養を十分にとる

免疫力が弱っていると、インフルエンザに感染しやすくなり、感染した際に症状が重くなりやすいです。普段からバランスのよい食事と十分な睡眠を心がけ、免疫力を高めておきましょう。



インフルエンザワクチンは接種後2週間ごろから5カ月程度効果が持続するといわれています。11～12月上旬頃までに接種することをおすすめします。