

# インフルエンザ対策

## インフルエンザとは

インフルエンザの流行は、日本では例年11月下旬～12月上旬に始まり、翌年1月～3月に増加して4月～5月に減少していきます。

インフルエンザウイルスに感染することで、

- ◆ 38℃以上の発熱
- ◆ 頭痛
- ◆ 関節痛
- ◆ 筋肉痛
- ◆ 倦怠感(だるさ)

などの症状が急速に現れるのが特徴です。重症化した場合、まれに急性脳炎(お子さん)や肺炎(高齢の方や免疫力が低下している方)を伴うことがあります。

近年は新型コロナウイルス



感染症の影響もあり、流行時期が不安定であったり、流行の期間が長期化するような状況にもあります。

## インフルエンザの予防

### ◇ 飛沫感染 ◇

インフルエンザは、咳、くしゃみ、つばなどのしぶきと共に放出されたウイルスが目、鼻、口などに飛散、接触しウイルスが細胞内に侵入することによって感染が成立します。インフルエンザを拡げないためには、感染経路の多くを占める飛沫(しぶき)



き)感染を防ぐためのマスクを着用することが非常に効果的です。

### ◇ 接触感染 ◇

飛び散ったインフルエンザウイルスが付着したものを手で触ると、接触伝播によりインフルエンザに感染することがあります。

接触感染を防ぐうえで、石けんと流水による手洗いやアルコールによる消毒はとても大切です。



空気が乾燥すると喉の粘膜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。乾燥しやすい冬場の室内では、加湿器などを使って40～50%の湿

度に保つことも効果的です。また、新型コロナウイルスの対策として定着し始めた換気もウイルスを滞留させない対策として重要となります。

## 予防接種

インフルエンザワクチンの接種後2週間くらいでインフルエンザウイルスへの抵抗力が付き、約1ヶ月で十分な抗体ができます。その後、効果は半年ほど持続するといわれ、その後1年間で接種

図1 インフルエンザワクチンの持続期間

