

インフルエンザにご注意ください！

『知っておきたいインフルエンザの症状』

ワクチン、対策のポイント

中山 秀明
(感染管理特定認定看護師)

普通のかぜとは違う？

インフルエンザの特徴

インフルエンザは、突然の発熱、頭痛、関節痛・筋肉痛、強いだるさなどの全身症状が強く現れやすいのが特徴です。通常は1週間程度で回復に向かいますが、高齢者、乳幼児、妊婦、基礎疾患のある方などでは、肺炎や脳症などの合併症により重症化することがあります。特に高齢者や基礎疾患をお持ちの方は、症状がそれほど強くなくても注意が必要です。

ワクチンは「打てばからまない」が目的ではない

「ワクチンを打ったのにかかった」という声を耳にすることがありますが、インフルエンザワクチンは感染を完

全に防ぐものではありません。最大の目的は、「発症を抑えること」そして「発症した場合の重症化を防ぐこと」にあります。ウイルスは毎年変化するため、そのシーズンに流行する予測に合わせてワクチンも作られています。

厚生労働省では「12月中旬までの接種完了」が推奨されていますが、近年は流行が前倒しになる傾向が見られます。そのため、「ワクチンが打てるようになったら、早めに打つ」ことをぜひおすすめます。

今日からできる感染対策

感染経路は、咳やくしゃみによる飛沫や、ウイルスが付着した手で口・鼻に触れるこ

とによる接触感染が中心です。基本の対策をしっかり行いましょう。

こまめな手洗い…外出後や食事前などは、石けんと流水で丁寧に手を洗いましょう。



こまめな換気…室内では定期的に空気を入れ替えましょう。人が集まる場所ではマスクの着用も効果的です。

咳エチケット…症状があるときはマスクを着用する、ティッシュや肘の内側で口と鼻を覆い、周囲にウイルスを広げない配慮を。

体調管理…十分な休養とバランスの良い栄養を心がけましょう。

「インフルエンザかな？」と

思ったり

発熱や咳などの症状があるときは無理をして外出せず、周囲への感染拡大を防ぎましょう。

治療薬にはいくつかの種類があり、年齢や症状、重症化リスクを考慮して選択されます。特に重症化リスクの高い方や症状が強い方は、早めに医療機関へご相談ください。

一人ひとりができる小さな積み重ねが、ご自身だけでなく、ご家族や大切な人を守るにつながります。今年の冬も、できることから感染対策を始めましょう。

