

ちょっと気になる 健康の話

インフルエンザについて

毎年秋から冬にかけては、インフルエンザの流行シーズンです。咳や鼻水、さらに高熱や関節の痛みなどを伴い、人によっては肺炎や脳症など重症化するおそれもあります。

どうやって感染するの？

主に2つの感染経路があります。

●飛沫感染

感染者のくしゃみや咳と一緒にウイルスが放出し別の人がそのウイルスを口や鼻から吸い込み感染。

●接触感染

感染者がウイルスのついた手で周りの物に触れて、別の人がその物に触ってウイルスが手に付着。その手で口や鼻を触って粘膜から感染。

では、感染予防するには？

●予防接種を受ける

・症状の発症や、特に重症化の予防が期待できます。

●正しい手洗い

・外出先から帰宅時や調理の前後、食事前などこまめに手を洗う。
・アルコールによる手指の消毒も有効です。

●マスクの着用

・外出時には、マスクを着用。

※咳エチケット！

くしゃみや咳の飛沫は、1～2メートル飛ぶと言われています。
飛沫による感染を予防するために、くしゃみや咳をする時は、鼻や口をティッシュで覆ったり、上着の内側やそでで覆うようにしましょう。

■正しい手の洗い方

※厚生労働省資料より



■正しいマスクの着用



インフルエンザかなと思ったら？

子どもは一般的に、大人より体力がなく、抵抗力も弱いので、インフルエンザをこじらせてしまうことがあります。インフルエンザが疑われる時には、まず医療機関を受診して治療しましょう。

では、どのような症状がみられた時に、医療機関を受診したらよいのでしょうか？

- 38℃以上の高熱
- 頭痛
- 筋肉痛(手足の痛み、歩けなくなるなど)
- 鼻汁・のどの痛み・咳など

※以上の症状が急激に現れた時、その他にも腹痛・嘔吐などの症状がでることがありますので何か変だなと感じたら早めに医師に相談しましょう。

※解熱剤など自己判断での薬の投与はやめましょう。