

インフルエンザの感染を防ぐポイント 「手洗い」「マスク着用」「咳(せき)エチケット」



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。高熱や関節の痛みなどを伴い、人によっては重症化するおそれもあります。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。インフルエンザの感染を広げないために、一人一人が「かからない」「うつさない」対策を実践しましょう。

インデックス

1. インフルエンザの恐ろしさとは？
2. どうやって感染するの？
3. インフルエンザから身を守るためには？
4. 「インフルエンザかな？」と思ったら
5. ほかに人にうつさないためには？

1. インフルエンザの恐ろしさとは？

高齢者や幼児、持病のある人などは重症化することも
インフルエンザと風邪は、のどの痛みや咳(せき)などよく似た症状がありますが、風邪とインフルエンザは、症状も流行の時期も違います。

	インフルエンザ	風邪
症状	38 度以上の発熱	発熱
	全身症状(頭痛、関節痛、筋肉痛など)	局所症状(のどの痛み、鼻水、くしゃみ、咳、など)
	局所症状(のどの痛み、鼻水、くしゃみ、咳、など)	
	急激に発症	比較的ゆっくり発症
流行の時期	12~3 月(1 月~2 月がピーク) ※4 月、5 月まで散発的に続くことも	年間を通じて。特に季節の変わり目や疲れているときなど

インフルエンザは、インフルエンザウイルスが体内に入り込むことによって起こります。インフルエンザのウイルスには A 型、B 型、C 型と呼ばれる 3 つの型があり、その年によって流行するウイルスが違います。これらのウイルスうち、A 型と B 型の感染力はとても強く、日本では毎年約 1 千万人、およそ 10 人に 1 人が感染しています。

インフルエンザにかかっても、軽症で回復する人もいますが、中には、肺炎や脳症などを併発して重症化してしまう人もいます。

重症化する危険性が高い人

高齢者

幼児

妊娠中の女性

持病のある方

- ・喘息のある人
- ・慢性呼吸器疾患（COPD）
- ・慢性心疾患のある人
- ・糖尿病など代謝性疾患のある人 など

2. どうやって感染するの？

感染経路は「飛沫感染」と「接触感染」

インフルエンザがどのようにして感染するのかを知っておきましょう。インフルエンザウイルスの感染経路は、飛沫感染（ひまつかんせん）と接触感染の2つがあります。

飛沫感染

感染者のくしゃみや咳、つばなどの飛沫と一緒にウイルスが放出
別の人がそのウイルスを口や鼻から吸い込み感染

* 主な感染場所：学校や劇場、満員電車などの人が多く集まる場所



接触感染

感染者がくしゃみや咳を手で押さえる
その手で周りの物に触れて、ウイルスが付く
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

* 主な感染場所: 電車やバスのつり革、ドアノブ、スイッチなど



インフルエンザを予防するためには、こうした飛沫感染、接触感染といった感染経路を絶つことが重要です。

3. インフルエンザから身を守るためには？

正しい手洗いやふだんの健康管理、予防接種で感染を防ぐ

(1) 正しい手洗い

私たちは毎日、様々なものに触れていますが、それらに触れることにより、自分の手にもウイルスが付着している可能性があります。

ウイルスの体内侵入を防ぐため以下のことを心がけましょう

- ・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
- ・ウイルスは石けんに弱いため、次の正しい方法で石けんを使う

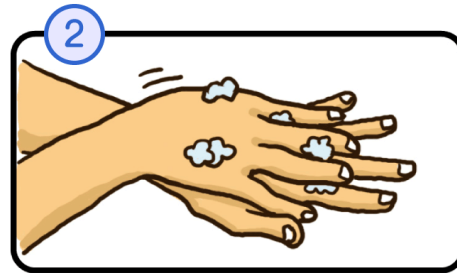
正しい手の洗い方

手洗いの前に

- ・ 爪は短く切っておきましょう
- ・ 時計や指輪は外しておきましょう



流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。



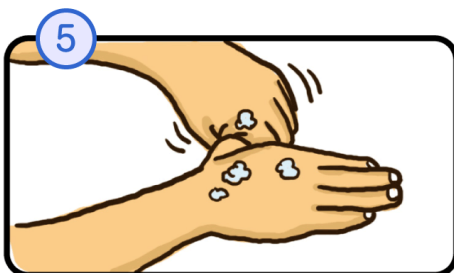
手の甲をのばすようにこすります。



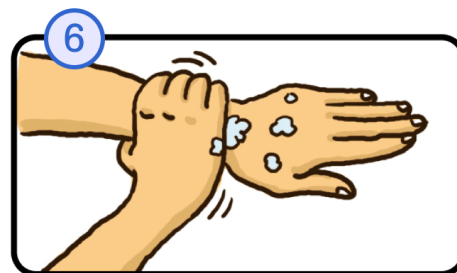
指先・爪の間を念入りにこすります。



指の間を洗います。



親指と手のひらをねじり洗いします。



手首も忘れずに洗います。

石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

(2) ふだんの健康管理

インフルエンザは免疫力が弱っていると、感染しやすくなりますし、感染したときに症状が重くなってしまふおそれがあります。ふだんから、十分な睡眠とバランスのよい食事を心がけ、免疫力を高めておきましょう。

(3) 予防接種を受ける

インフルエンザを発病した後、多くの方は1週間程度で回復しますが、中には肺炎や脳症等の重い合併症が現れ、重症化してしまう方もいます。インフルエンザワクチンを打つことで、発病の可能性を減らすことができ、また最も大きな効果として、重症化を予防することが期待できます(※)。なお、接種回数は、13歳以上は原則1回、13歳未満の方は2回となります。

※ワクチンを打っていてもインフルエンザにかかる場合があります。

(4) 適度な湿度を保つ

空気が乾燥すると、のどの粘膜の防御機能が低下します。乾燥しやすい室内では加湿器などを使って、適切な湿度(50%~60%)を保つことも効果的です。

(5) 人混みや繁華街への外出を控える

インフルエンザが流行してきたら、不要不急のときはなるべく、人混みや繁華街への外出を控えましょう。

4. 「インフルエンザかな?」と思ったら

早めに医療機関で受診し、安静に

(1) 早めに医療機関へ



もし、急に 38 度以上の発熱が出て、咳やのどの痛み、全身の倦怠感を伴うなどインフルエンザが疑われる症状が出た場合には、早めに医療機関（内科や小児科など）を受診しましょう。（※）

特に、幼児や高齢者、持病のある方、妊娠中の女性は、肺炎や脳症などの合併症が現れるなど、重症化する可能性があります。

（※）発熱 12 時間未満の場合、検査の結果が陽性にならないことがあります。（検査は発熱後 12 時間以上経過してから受けることをおすすめします）

こんな症状があったらすぐに医療機関で受診してください

- ・けいれんしたり呼びかけにこたえない
- ・呼吸が速い、または息切れがある
- ・呼吸困難、苦しそう
- ・顔色が悪い（青白）
- ・おう吐や下痢が続いている
- ・症状が長引いて悪化してきた
- ・胸の痛みが続いている

(2) 安静にする

睡眠を十分にとるなど安静にしましょう。

(3) 水分補給

高熱による発汗での脱水症状を予防するために、特に症状がある間は、こまめに水分の補給が必要です。

(4)薬は医師の指示に従って正しく服用

医師が必要と認めた場合には、抗インフルエンザウイルス薬が処方されます。抗インフルエンザウイルス薬の服用を適切な時期(発症から 48 時間以内)に開始すると、発熱期間は通常 1~2 日間短縮され、ウイルス排出量も減少します。なお症状が出てから 48 時間以降に服用を開始した場合、十分な効果は期待できませんが、医師の指示(用法や用量、服用する日数など)を守って服用してください。

5. ほかに人にうつさないためには？

「咳エチケット」でほかに人にうつさない

熱が下がっても、インフルエンザウイルスは体内に残っています。周囲の人への感染を防ぐため、熱が下がった後も、インフルエンザウイルスは体外へ排出されるので、数日は学校や職場などに行かないようにし、自宅療養することが望ましいでしょう。また、次のようなことにも気をつけてください。

咳エチケット

くしゃみや咳が出るときは、飛沫にウイルスを含んでいるかもしれませんので、次のような咳エチケットを心がけましょう。

マスクを着用する



くしゃみや咳が出ている間はマスクを着用し、使用後のマスクは放置せず、ごみ箱に捨てましょう。

マスクを着用していても、鼻の部分に隙間があったり、あごの部分が出たりしていると、効果がありません。鼻と口の両方を確実に覆い、正しい方法で着用しましょう。

正しいマスクの着用



口と鼻を覆う



くしゃみや咳をするときは、ティッシュなどで口と鼻を覆う

すぐに捨てる



口と鼻を覆ったティッシュはすぐにゴミ箱に捨てましょう

顔をそらす



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
くしゃみや咳をするときは、他の人にかからないようにしましょう

こまめに手洗い



くしゃみや咳などを押さえた手から、ドアノブなど周囲の物にウイルスを付着させたり
しないために、インフルエンザに感染した人もこまめな手洗いを心がけましょう