

ほけんだより

平成21年10月

子育て施設課

0823-25-3144

インフルエンザについて

インフルエンザは、インフルエンザウイルスによって発症する病気で、ウイルスには多くの型（A，Bなど）があります。インフルエンザウイルスは、鳥のウイルスが豚などを介して人に感染するようになったものです。

潜伏期間は、1～3日（平均2日）です。感染は、飛沫感染・接触感染によりますので、マスクを着用したり、咳をする際にティッシュなどで口を覆う“咳エチケット”が有効です。また、ウイルスが付着している可能性がある場所（ドアの取っ手など）を触った後の手洗いなども感染防止に有効です。



手洗いは感染予防の基本です

て 手あらいの仕方 しかた

- 1** て 手のひら
- 2** て 手のこう
- 3** ゆびいっぽん 指一本ずつ
- 4** ゆび ゆび あいだ 指と指の間
- 5** あいだ つめの間
- 6** てくひ 手首
- 7** なが あらい流す
- 8** と ふき取る



咳エチケットって何をしたらいいの？



咳やくしゃみによって、他の人にうつさないためにマスクを着用しましょう。



マスクを着けていないときに、咳やくしゃみが出そうになった場合は、ティッシュなどで口と鼻を押さえ、しぶきが飛ばないようにしましょう。



鼻水・痰などを含んだティッシュは、すぐにゴミ箱に捨てましょう。



咳をしている人が近くにいる場合は、マスクを着用しましょう。また、咳をしている人にもマスクの着用をお願いしましょう。

インフルエンザの症状

突然の高熱が多く、全身倦怠感、関節痛、筋肉痛、頭痛などを伴うことが多いです。咳や鼻水の呼吸器症状も多く見られますが、通常は約1週間で軽快します。

インフルエンザによる合併症

合併症には、肺炎、中耳炎、熱性けいれん、脳症などがあります。

診断は、流行期であれば症状から推察しますが、通常は咽頭ぬぐい液や鼻水から簡易キットを使ってウイルス抗原を検出します。ただし、発熱出現後半日以上経過しないと正しく診断できません。

治療方法

治療方法は、発熱後48時間以内に抗ウイルス薬（ノイラミニダーゼ阻害薬）の服用を開始すれば症状が軽くなり病気の期間も短くなります。抗ウイルス薬のリレンザは1歳以上が対象ですが、タミフルは1歳未満と10代は対象となりません。抗ウイルス薬を服用した場合、熱は早く下がりますがウイルスの排出は続いています。解熱剤は、アセトアミノフェンだけが適用になります。

予防方法

予防方法は、インフルエンザワクチン（任意接種）です。

季節性インフルエンザの場合は、シーズン前に毎年接種が必要で、6か月以上13歳未満は2回接種となります。ワクチンの効果は、接種後2週間から5か月くらいまで続きます。ただし、ワクチンを接種したからといってインフルエンザに罹患しないということはありません。乳児の場合、学童や成人に比べワクチンの効果は低いとされています。登所（園）の基準は、他の子どもへの感染防止を考慮し、発症後最低5日間は休み、解熱後も3日を経過したのち登園することが望ましいです。

ほけんだよりは、呉市のホームページでもご覧になることができます。

URL <http://www.city.kure.lg.jp/~kodosise/hoken.html>