

インフルエンザについて知ろう！

インフルエンザはどんな病気？

インフルエンザは、インフルエンザウイルスに感染することによって引き起こされる病気です。毎年12月～4月頃（ピークは1月末～3月上旬）に流行し、風邪よりも症状や感染力が強いことが特徴です。ウイルスに感染して1～3日で発症し38℃以上の発熱、頭痛、関節痛、全身倦怠感などの全身症状に加えて、喉の痛み、鼻汁、咳なども見られ、通常は1週間ほどで軽快します。

【インフルエンザの主な症状】



肺炎や脳症など重い合併症が現れることを「**インフルエンザの重症化**」といいます。特に、高齢者、幼児、基礎疾患（慢性呼吸器疾患、慢性心疾患など）がある人は、重症化のリスクが高いです。重症化のサインがみられる場合は、すぐに近くの医療機関を受診しましょう。

インフルエンザ脳症

幼児に多い。インフルエンザの症状に加え、意識障害（呼びかけに答えられないなど）、異常行動（人を正しく認識できない、幻視・幻覚など）、持続性のけいれんなどの症状がみられる。

肺炎

高齢者など免疫力が低下している人に多い。インフルエンザに感染したことにより免疫力が低下し、ほかの細菌などに感染して肺炎を併発することがある。

異常行動

就学以降の小児、未成年者の男性に多い。抗インフルエンザ薬の服用の有無や種類によらず、急に走りだす、部屋から飛び出そうとする、ウロウロするなどの異常行動が報告されている。

など

重症化のサイン

【子供】

- けいれんしたり、呼びかけにこたえない
- 呼吸が速い、苦しそう
- 顔色が悪い（青白）
- 嘔吐や下痢が続いている
- 症状が長引き悪化している



【大人】

- 呼吸困難、または息切れがある
- 胸の痛みが続いている
- 嘔吐や下痢が続いている
- 症状が長引き悪化している



インフルエンザについて知ろう！

インフルエンザはどうやって感染するの？

インフルエンザの主な感染経路は、「飛沫感染」と「接触感染」です。

飛沫感染

主な感染場所：学校や職場、満員電車などの人が多く集まる場所



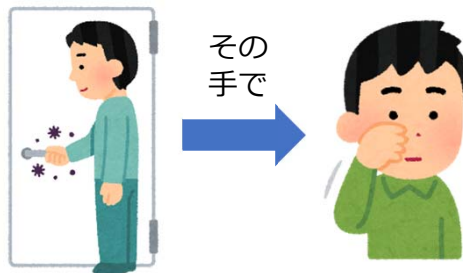
感染している人の咳やくしゃみ、会話での唾などの飛沫と一緒にウイルスが飛散する（1～2m飛ぶ）



そのウイルスを口や鼻から吸い込むことで感染する

接触感染

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









感染している人が咳やくしゃみをする時に口や鼻を手で押さえ、その手で触れたものにウイルスが付着する



ウイルスが付着した物に触れた手で、口や鼻、目を触ることで粘膜から感染する

感染症対策の基本は手洗い・咳エチケットです！

手洗い（正しい手の洗い方）

- ①  流水でよく手を濡らした後、石けんをつけ、手のひらをよくこする
- ②  手の甲をのぼすように擦る
- ③  指先・爪の間を念入りに擦る
- ④  指の間を洗う
- ⑤  親指と手のひらをねじり洗う
- ⑥  手首も忘れずに洗う

咳エチケット



マスクを着用する
（口・鼻を覆う）



マスクがないとき

ティッシュ・ハンカチで
口・鼻を覆う



とっさのとき

袖で口・鼻を覆う

首相官邸HP参考

インフルエンザの対策

予防するにはどうしたらいいの？

ワクチン接種

流行前にワクチン接種しましょう。
ワクチン接種をすることで、感染後に発症する可能性を減らす効果と発症した場合の重症化予防に有効と報告されています。



手洗い・アルコール消毒・マスク着用

こまめに手を洗い・アルコール消毒をする。
(帰宅時、食事前など)

流行時は人混みや繁華街への外出は控える、
やむを得ず人混みに行く時はマスクを
着用するなど感染症対策をしましょう。



環境整備

空気が乾燥すると、喉の粘膜の防御機能が
低下するため感染しやすくなります。
加湿器などを使い適切な湿度(50-60%)を
保つようにしましょう。

また、ウイルスが停滞しないように
適度に換気をしましょう。



換気しよう

体調管理

免疫力が低下すると感染しやすくなります。
バランスの良い食事と十分な睡眠で免疫力を
UPしましょう。

免疫力：疫(病気)から免れる力

免疫：外から侵入した細菌やウイルス、体内で
発生したがん細胞などから体を守る機能のこと。

インフルエンザになったらどうしたらいい？

安静・水分補給(休養)

高熱による発汗での脱水症状を予防するため
にこまめに水分補給をしましょう。
また、睡眠を十分にとるなど安静に
しましょう。



感染を広げない

発症前日から3~7日間はウイルスが排出さ
れていて、人に感染させる可能性があります。
発症後7日間(少なくとも解熱後2日間)は
できる限り外出は控えましょう。
咳やくしゃみがある時は、家族や
周りの人に感染させないように
咳エチケットを徹底しましょう。



異常行動や重症化に注意！

呼吸が苦しい、異常行動、けいれんなど重症
化を疑う症状がないか確認しましょう。
異常行動は発熱後2日間によくみられます。
特に子供の場合は、事故防止のため、ひとり
にしない、窓のない部屋での療養、窓や玄関
の鍵を閉めるなど対策をしましょう。



必要時受診

高熱が続く、呼吸が苦しい、意識状態がお
かしいなどの症状がある場合は、医療機関
を受診しましょう。

「すぐに病院に行った方がよいか」や「救
急車を呼ぶべきか」判断に迷った場合は、
「**#7119**」に電話してください。

医師・看護師などに相談できます。

※「#7119」実施エリアは総務省消防庁ホームページを
ご確認ください。

食事で免疫力UP

免疫力が低下するということは細菌やウイルスに感染しやすくなる、病気が治りにくくなる、疲れやすくなるなど体調不良をおこします。

①食事は1日3食、規則正しく

②腸内細菌を整える食品をとる

腸には免疫細胞の約7割が存在しており、免疫力アップには腸内環境を整えることが大切です。

食物繊維

腸の働きを高め、腸内環境を整えます。善玉菌のエサとなり、悪玉菌を減らします。
きのこ、こんにゃく、海藻、豆類、ゴボウ、里芋など

発酵食品

発酵食品は善玉菌を多く含みます。
納豆、キムチ、ヨーグルトなど

③ビタミン豊富な食品をとる 抗酸化ビタミン

ビタミンA

+

ビタミンC

+

ビタミンE

レバー、緑黄色野菜
など

野菜、果物、いも類
など

種実類、魚介類、
緑黄色野菜、油
脂など

抗酸化ビタミンは、それぞれ強い抗酸化力があり、免疫力アップ役立ちます。また、これらを2つ、3つと揃えてとるとさらにその力は強まります。

④たん白質をとる

たん白質は免疫を担う組織の主成分です。ダイエットなどで極端に食事制限したり、欠食や偏食することでたん白質が不足すると、免疫力低下につながります。

たん白質

肉・魚・卵・大豆製品のほか、乳製品や練りもの、主食にも含まれています。

主食



ご飯150g
⇒3.8g



麺類1人前
⇒4.0g



パン60g
⇒5.6g

健康な人のたん白質の推奨量は??

- 体重1kg当たり1.0~1.2g/日
60kg人は60×1.0~1.2 = **60.0~72.0g**

たん白質源



肉80g
⇒15.0g



魚80g
⇒18.0g



豆腐1/2丁
⇒10.5g



納豆1P
⇒6.1g



卵1個
⇒6.1g



牛乳1杯
⇒6.6g



ヨーグルト120g
⇒4.3g

+αお助け食品



チーズ1個
⇒3.8g



ツナ缶1/2個
⇒5.6g



竹輪1本
⇒4.0g

⑤ミネラルをとる

免疫機能を正常に働かせるためには、微量ながらミネラルも必要となります。

亜鉛

魚介類、肉類、大豆製品など

亜鉛は通常不足することはないですが、インスタント食品・加工食品やアルコールを過剰摂取することで、吸収が阻害されて亜鉛不足の原因となります。