

かからない! うつさない!

監修：岡部信彦
(川崎市健康安全研究所 所長)



インフルエンザ

いったん流行すると、短期間で感染が拡大していくインフルエンザ。かぜと違い重症化しやすく、肺炎などを合併する危険性も。インフルエンザに負けない予防法を身に付けておきましょう。

インフルエンザとかぜの違い

インフルエンザとは

インフルエンザは、毎年流行を繰り返す世界最大の感染症のひとつ。インフルエンザウイルスに感染することで起こるとも感染力が強い病気です。感染経路には、咳・くしゃみなどによる飛沫感染^{せき}と、人の手やドアノブなどの物を介して病原体が付着する接触感染^{ひまづ}があります。

	インフルエンザ	かぜ
症状の現れ方	急激に起き、症状が強い	比較的ゆっくり始まる
主な症状	強い悪寒、高熱、頭痛、関節痛、筋肉痛、咳、喉の痛み、鼻水など	喉の痛み、鼻水、鼻づまり、くしゃみ、咳、悪寒、発熱(高齢者では熱が出ないこともある)など
症状の部位	強い倦怠感など全身症状	鼻、喉などの局所症状
ワクチン	ある	ない
抗ウイルス薬	ある	ない
流行時期	12～3月 (その後も散発的に続くこともある)	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)

ワクチン接種が特に必要なのは、子供と高齢者です

ワクチン接種は重症化の予防に有効です。できれば12月上旬までに済ませておきましょう。

インフルエンザは、会社や学校、家庭などのさまざまな場所でいろいろな人にたちまち感染が広まります。中でも、子供や高齢者、妊娠中の人、持病がある人は抵抗力が弱いため、インフルエンザのような症状があれば「ただのかぜ」と侮らず、早めの対応が必要です。

子供

子供が感染すると、中耳炎や気管支炎などを併発することがあります。小さい子供の場合は、高熱から脱水症状や熱性けいれん、脳症などの合併症を起こして重症化することもあります。周りの大人がよく観察しましょう。



高齢者

高齢者は、個人差がありますが、反応力が弱く、熱や咳、痰などの症状が出にくいことがよくあります。気付いたときには肺炎を起こし、重症化していることも…。呼吸器疾患・心臓病、糖尿病などの持病がある人は特に注意が必要です。



その他

妊娠中の人や持病のある人などは、前もってかかりつけ医と予防対策などを話し合っておくと安心です。



予防の三原則は

マスク+手洗い+うがい

ウイルスに負けない習慣を
身に付けましょう！

インフルエンザにかからないようにするには、ワクチン接種はもちろん、規則正しい生活で十分な抵抗力をつけることです。手洗い・うがいなどの予防方法はインフルエンザ以外の感染症（感染性胃腸炎やMERSなど）にも効果的。病原体を「侵入させない」「増やさない」対策を身に付けておきましょう。

マスクは密着させる

つけ方

鼻と口の両方を
確実に覆いま
しょう。



可変式の鼻部分を鼻筋にフィットさせます。ゴムひもを調節し、両耳にしっかり固定します。

外し方



片耳のゴムひもを持ち、顔から外します。反対側も同様に。

マスク自体には手を触れないように注意し、すぐにふた付きのゴミ箱に捨てます。捨てた後に手を洗うとさらにいいでしょう。

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

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ります。

2



手の甲を伸ばすようにこすります。

3



指先・爪の間を念入りにこすります。

4



指の間を洗います。

5



親指と手のひらをねじり洗います。

6



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。

※石けんで手が荒れる場合は、石けんを使わなくても①～⑥を丁寧にすれば、かなり効果があります。

うがいは3回1セット

室外から室内に入ったら手洗いとともにうがいをする習慣を付けましょう。うがいは口や喉を洗浄するだけでなく、喉の粘膜を潤して、ウイルス侵入を防ぐ機能を高めます。

1

口の中の汚れを取るように、ブクブクうがいをします。



2

いったん水を吐き出します。



3

もう一度口に水を含み、顔を上に向けて、喉の奥までしっかりとガラガラうがいをします（3回以上）。



実は最も大切！！

体調・環境を整える

食べる・寝る・温める

健康状態がよければ発症を抑えたり、軽く済ませたりすることができます。栄養バランスのよい食事を心掛け、睡眠はしっかりと。また、体が冷えないよう保温も人によっては必要でしょう。



加湿で快適に

乾燥した空気は、喉をカラカラにし、呼吸器の粘膜の抵抗力を低下させます。冬の乾燥しやすい室内では、湿ったタオルや洗濯物を部屋に干す、加湿器を使うなどして、湿度を50～60%に保ちましょう。



咳エチケット

感染を広げないために

- ★感染の広がりを防ぐために、咳やくしゃみのある時はマスクをしましょう。着脱は正しい方法で！
- ★咳・くしゃみの際はティッシュなどで口と鼻を押さえ、他の人から顔を背け、1～2m離れます。
- ★鼻汁・痰などを含んだティッシュは、すぐにふた付きのゴミ箱に捨てます。
- ★周囲に咳やくしゃみをしている人がいたら、マスクの着用を勧めましょう。