

# インフルエンザにご注意を

新型インフルエンザの流行が懸念されています。今までの季節型インフルエンザとは違い、免疫がないので感染しやすいですが、日頃の感染対策は有効です。

インフルエンザは、インフルエンザにかかった人の咳（せき）、くしゃみ、つばなどの飛沫と共に放出されたウイルスを、鼻腔や気管など気道に吸入することによって感染します（飛沫感染）。

インフルエンザが流行している時は、人混みは避けましょう。特に高齢者や慢性疾患を持っている人や、疲れている人、睡眠不足の人は、人混みや繁華街への外出を控えましょう。

空気が乾燥すると、咽頭粘膜の防御機能が低下して、インフルエンザにかかりやすくなります。外出時にはマスクを利用し、室内では加湿器などを使って適度な湿度（50～60%）を保ちましょう。常日ごろからバランスよく栄養をとることも大切です。帰宅時のうがい、手洗いは、かぜの予防と併せておすすめします。また、インフルエンザにかかって、咳（せき）などの症状のある方は特に、周りの方へうつさないためにも、マスクの着用に努めましょう。



## インフルエンザの特徴

一般的な風邪（かぜ）と異なり、三十八度以上の高熱、強い全身の倦怠感や痛み悪寒がおこり、併せて頭痛、のどの痛み、鼻汁、咳などもでます。急激に重い症状が出るのが特徴です。

現在は感染したインフルエンザウイルスの増殖を抑える薬が開発されています。発症から四十八時間以内に服用すれば症状を緩和する効果がありますので早めの受診が大切です。