

／かからない・うつさない／  
対策で

# インフルエンザを予防しよう！

## 「かからない」対策

### ✓ 免疫力を高めてウイルスに負けない体づくり

免疫力が落ちないようにバランスのよい食生活を心がけましょう。また、日頃から十分な睡眠時間を確保し、適度に体を動かして免疫機能を高めましょう。



### ✓ 手洗いで感染予防

帰宅時や食事前、調理の前後、トイレの後など、こまめに手を洗い感染症から身を守りましょう。

## 手洗いのポイント

- ・爪は短く切っておく。
- ・石けんで手を洗い、流水で30秒以上かけて洗い流す。
- ・水分を十分に拭き取る。

## 洗い残しの多い部分



- 洗い残しの多いところ
- やや洗い残しの多いところ

## 正しい手の洗い方

①



手を水で濡らし、石けんをつけ、手のひらをよくこする

②



手の甲をのばすようにこする

③



指先・爪の間を念入りにこする

④



指の間を洗う

⑤



親指と手のひらをねじり洗いする

⑥



手首も洗う

### ✓ 予防接種

インフルエンザの発症を予防し、発症しても重くならないように予防接種が推奨されています。インフルエンザワクチンの効果が期待できるのは、接種した2週間後から5カ月程度です。接種を希望する場合は、医療機関へ相談しましょう。



## 人に「うつさない」対策

### ✓ 咳エチケット

咳やくしゃみが出る時は、他の人にうつさないように、職場や学校など人が集まるところで徹底して実践しましょう。



何もせずに咳やくしゃみをする  
咳やくしゃみを素手でおさえる



マスクを着用する  
(口・鼻を覆う)



マスクがない時  
ティッシュ・ハンカチ  
などで口・鼻を覆う

※とっさの時は、袖や上着の内側で口や鼻を覆う

# 知っておきたい インフルエンザ

## 感染経路

### 飛沫（ひまつ）感染

感染した人の咳やくしゃみのしぶき（飛沫）と一緒にウイルスが放出され、他の人がそのウイルスを口や鼻から吸い込んで感染する。



### 接触感染

感染した人が咳やくしゃみを手で押さえたり、鼻水をぬぐったりした後、その手で周りの物に触れる。さらに他の人が同じ場所を触って感染する。



## インフルエンザの症状

38℃以上の発熱、頭痛、関節痛・筋肉痛、のどの痛み、鼻水、くしゃみなどの症状が急速に現れます。

### 症状があれば早めに医療機関へ

マスクをつけ、早めに医療機関へ受診しましょう。

発症から48時間以内に抗インフルエンザウイルス薬の服用を開始すると、ウイルスの増殖を抑え症状の悪化を防ぎます。

また、**高齢者、乳幼児・子ども、妊娠中の女性、持病のある人**は、インフルエンザに感染すると重症化するリスクが高いため注意が必要です。



# 知っておきたい 带状疱疹

带状疱疹は、水痘を発症したことがある人なら誰でもかかる可能性のある病気です。

**加齢、ストレス、疲労**などにより免疫力が低下すると、体の中に潜伏していたウイルスが再活性化して、带状疱疹を引き起こします。

### 带状疱疹の症状

最初に**皮膚のかゆみ、ピリピリとした軽い痛み、しびれ**を感じます。

その後、発疹（赤い斑点）ができ、神経に沿って痛みを伴う水ぶくれが現れます。

また、皮膚の症状が治った後にも痛みが残ることがあり、日常生活に支障をきたすこともあります。



### 早期受診・早期治療が重要です！

带状疱疹の治療は、原因となっているウイルスの増殖を抑える「抗ウイルス薬」と、痛みを和らげる「鎮痛薬」の処方が中心です。皮膚の症状によっては「ぬり薬」が使われることもあります。

特に「抗ウイルス薬」は、発疹が出てから**3日以内**に飲み始めることが望ましいといわれています。気になる症状があれば、できる限り早く医療機関へ受診し、治療を開始しましょう。

### 予防接種

予防接種を受けることで、発症の予防や重症化を予防できる効果が期待できます。接種を希望する場合は、かかりつけ医に相談しましょう。

