

# インフルエンザ

インフルエンザの感染力は非常に強く、日本では毎年約1千万人、約10人に1人が感染しています。インフルエンザは流行性があり、いったん流行が始まると短期間に多くの人へ感染が広がります。

インフルエンザ		かぜ
発病	急激	ゆるやか
寒気	強い	軽い
発熱	高い、39~40度	ないか、あっても37度台
全身の痛み	強い	なし
鼻・咽頭炎	全身症状のあとから出る	ひきはじめに出る・顕著
合併症	気管支炎・肺炎	少ない、中耳炎・副鼻腔炎
重病感	あり	なし
経過	一般的に短い	短いが長引くことあり
発生状況	流行性	散发性



## 飛沫感染と接触感染



### 【飛沫感染】

通常1回のくしゃみで5メートルほど飛ぶといわれています。

### 【接触感染】

感染者がくしゃみを手で覆うなどすれば、ウイルスが手に付着します。

そのまま手で口元などの粘膜に触れると、ウイルスが侵入するのです。

### ・手洗い予防法



- (1)流水で全体を洗う
- (2)石けんをしっかり泡立て手のひらと手の甲を洗う
- (3)爪の間の汚れをとり、手のひらでこすり荒いする
- (4)手首・指の間も忘れずに
- (5)最後はしっかりすすぐ



### ・人ごみを避ける

体内に侵入するウイルスの量が多いほど、感染する確率は高まります。  
もし、人ごみに行くときは、必ず使い捨てマスクを装着しましょう。



### ・予防接種を受ける

なるべく流行前に打っておきましょう。  
およそ5ヶ月程度の効果が持続するといわれています。

### ・免疫力を高める

免疫力が不足していると、簡単に風邪を引いてしまいます。



- \* 栄養のある食事を3食摂ること
- \* 十分な睡眠
- \* 適度な運動