

# インフルエンザ

インフルエンザは、インフルエンザウイルス(A型・B型)による急性感染症です。

インフルエンザウイルスは、咳やくしゃみなどに含まれるウイルスを吸い込む事による「飛沫感染」と、ウイルスが付着した手で口や鼻に触れる事による「接触感染」があります。

インフルエンザの潜伏期は1日～3日で、発熱(38度以上)・頭痛・関節痛・筋肉痛・倦怠感等の全身症状が、比較的急速に出現します。通常の風邪と同じ様に、のどの痛み・鼻水・咳等の症状も見られます。まれですが、急性脳症や肺炎などを伴い重症化することもあります。

上記症状等で、「インフルエンザかな?」と思った際には、早めに医療機関の受診を心がけて下さい。

インフルエンザへの予防対策としては、① こまめに手を洗う ② 規則正しい生活と十分な休養、バランスのとれた食事と適切な水分補給 ③ 咳エチケットを心がける ④ 室内の適度な加湿(湿度50-60%)と換気 ⑤ 予防接種 などが重要です。

一般にインフルエンザは12月～3月頃までに流行する事が多いですが、今年は都内では9月下旬からインフルエンザの流行開始が報告され、早めの注意が必要です。

何か気がかりな点などありましたら、保健管理センターまでご相談ください。

インフルエンザの予防には!



マスク



手洗い



うがい