

長第 659 号
平成27年1月19日

各指定居宅サービス事業者（通所介護・通所リハ）
各指定介護予防サービス事業者（通所介護・通所リハ）
各指定介護老人福祉施設開設者
各介護老人保健施設開設者
各指定介護療養型医療施設開設者
各老人短期入所施設開設者
各養護老人ホーム施設長
各軽費老人ホーム施設長
各生活支援ハウス管理者
各老人福祉センター管理者
各有料老人ホーム施設長
各サービス付き高齢者向け住宅開設者

様

和歌山県福祉保健部福祉政策局長寿社会課長
(公印省略)

今冬のインフルエンザに対する予防と感染拡大防止の徹底について

平成26年12月9日付け長第554号「今冬のインフルエンザ総合対策の推進について」の通知により、インフルエンザの予防に向けての普及啓発や施設内感染防止対策等の取り組みの徹底をお願いしたところですが、別添のとおり平成27年1月9日付けで県健康推進課より県内でもインフルエンザの発生が注意報基準値を超えたことが発表されました。

インフルエンザの流行の拡大が本格化してきている状況であり、特に高齢者は重症化するおそれがあるため、貴施設・事業所におかれましては、インフルエンザに対する正しい知識に基づいた予防と感染拡大防止等の一層の取り組みの徹底をお願いいたします。

なお、貴施設・事業所の職員の方等へ周知徹底を行うための資料を下記のとおり同封しておりますので御活用いただきますよう併せてお願いいたします。

記

【厚生労働省ホームページに掲載資料】

- ①『高齢者介護施設などで働くあなたへーインフルエンザの感染拡大を防ぐために』
(http://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/kekkaku-kansenshou01/dl/0311_koroshou.pdf)
- ②『高齢者のインフルエンザは重症化することがあります。』
(http://www.mhlw.go.jp/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/kenkou/kekkaku-kansenshou/tool/dl/leaf03-02.pdf)
- ③『インフルエンザ一問一答 みんなで知って、みんなで注意!』
(http://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/kekkaku-kansenshou01/dl/leaflet20110208_01.pdf)
- ④『手洗いポスター』
(<http://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/kekkaku-kansenshou01/dl/poster25b.pdf>)

サービス指導班
TEL 073-441-2527

資料提供	平成27年1月9日	担当：太田・熊須
健康推進課	073-441-2643	

県内でもインフルエンザの発生が注意報基準値を超えました！

全国のインフルエンザの定点当たり報告数*が第51週（平成26年12月15日から平成26年12月21日まで）に、注意報基準値である10人を超え、都道府県別では24都道府県で注意報基準値を超えています。

県内においてもインフルエンザ定点（県内50医療機関）からの患者報告数が前週（第51週：平成26年12月15日から平成26年12月21日まで）から664人増加して1,007人となり、1定点医療機関当たりに換算すると20.14人となりました。

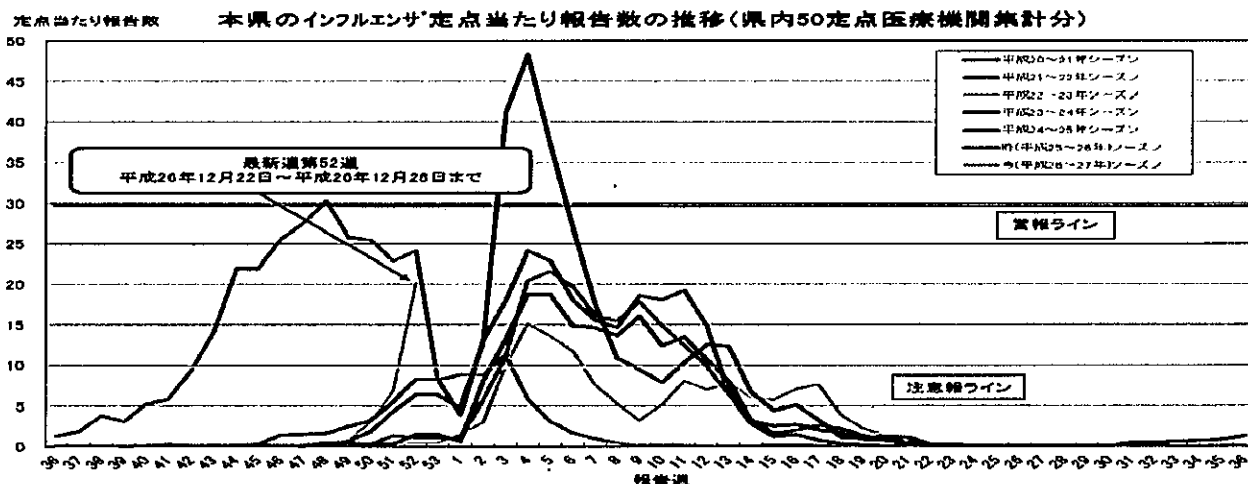
いよいよ流行の拡大が本格化しつつあると言えます。県民の皆様には、インフルエンザに対する正しい知識に基づき、予防と感染拡大防止に努めていただきますようお願いいたします。

【流行の状況】

○各保健所管内の最新データ（第52週：平成26年12月22日から平成26年12月28日まで）

	県全体	保健所名								
		和歌山市	海南	岩出	橋本	湯浅	御坊	田辺	新宮	串本
患者報告数	1,007	481	37	185	123	81	21	52	27	0
定点当たり報告数	20.14	32.07	12.33	30.83	20.5	16.2	7	7.43	9	0

○過去のシーズンとの比較



○全国と本県（各保健所ごと）のインフルエンザの定点当たり報告数の推移

区分	定点数	第40週	第41週	第42週	第43週	第44週	第45週	第46週	第47週	第48週	第49週	第50週	第51週	第52週
		9/29-10/5	10/6-10/12	10/13-10/19	10/20-10/26	10/28-11/2	11/3-11/9	11/10-11/16	11/17-11/23	11/24-11/30	12/1-12/7	12/8-12/14	12/15-12/21	12/22-12/28
全国	約5,000	0.07	0.06	0.04	0.07	0.16	0.22	0.37	0.94	1.9	3.49	7.38	15.17	26.63
和歌山県	50	0.06	0	0.04	0	0.02	0.02	0.08	0.12	0.49	0.76	3.04	6.86	20.14
和歌山市保健所	15	0	0	0	0	0	0	0.13	0.07	0.47	0.87	3.87	10.53	32.07
海南保健所	3	0	0	0	0	0	0	0	0.33	0.33	1	2.33	1.33	12.33
岩出保健所	6	0	0	0	0	0	0	0	0.33	0.83	2	5.33	13.5	30.83
橋本保健所	6	0	0	0	0	0	0	0	0.33	1.17	1.33	5.83	8.67	20.5
湯浅保健所	5	0	0	0	0	0.2	0	0	0	0.4	0.2	1.6	6	16.2
御坊保健所	3	0	0	0.67	0	0	0	0	0	0.67	0	1.33	3.33	7
田辺保健所	5	0.14	0	0	0	0	0.14	0.28	0	0	0	0.83	0.86	7.43
新宮保健所	3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.67	9
串本支所	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

※ 1医療機関当たりの平均患者報告数。注意報基準値が10人で警報基準値が30人

【正しい知識を身につけましょう】

今シーズンにおいても、全ての年齢の方、特に乳幼児、高齢者、基礎疾患のある方は注意が必要です。以下を参考に、インフルエンザへの予防対策に努めていただきますようお願いいたします。

●受診の際の注意

発熱や咳等、インフルエンザ様の症状のある方は、早めに医療機関を受診してください。特に、乳幼児、高齢者、基礎疾患のある方は重症化のおそれもありますので、感染した場合の対応についてあらかじめ、かかりつけ医に相談しておきましょう。

●インフルエンザ予防で注意すべきこと

○こまめにうがい・手洗いを励行しましょう。

外出時、外出後のこまめなうがい・手洗いを日常的に行うことが予防策として重要です。

○適切な湿度を保ちましょう。

特に乾燥しやすい室内では、加湿器などを使って適切な湿度（50%～60%）を保ちましょう。

○健康管理に努めましょう。

バランスのとれた栄養摂取、十分な睡眠をとることを心がけるなど、健康管理に努めましょう。

○咳エチケットを励行しましょう。

【咳エチケット】

1 周囲の人からなるべく離れてください。

咳やくしゃみのしぶき（飛沫）は約2メートル飛ぶと言われています。

2 咳やくしゃみをするときは、他の人から顔をそらせティッシュなどで口と鼻を覆いましょう。

他の人にしぶき（飛沫）をかけないように心がけましょう。マスクをしていない場合にはティッシュなどで口と鼻を覆うことも大切です。使ったティッシュはすぐにゴミ箱へ捨てましょう。

3 咳やくしゃみを抑えた手を洗いましょう。

咳やくしゃみを手で覆ったら、手を石けんで丁寧に洗いましょう。

4 マスクを着用してください。

咳、くしゃみがでている間はマスクを着用しましょう。

使用後のマスクは放置せず、ゴミ箱に捨てましょう。

※ 咳エチケットに加え、周囲の感染予防では手洗いも大切です。石けんを使って、15秒以上かけて洗いましょう。洗った後は清潔なタオルやペーパータオルなどで十分に拭き取りましょう。



**新型インフルエンザ等
最新情報&問い合わせ先**



インフルエンザQ&A
(厚生労働省)

<http://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/kekkaku-kansenshou01/qa.html>

インフルエンザQ&A

(国立感染症研究所感染症情報センター)

<http://ids.c.nih.go.jp/disease/influenza/fluQA/index.html>

インフルエンザ流行レベルマップ

(国立感染症研究所感染症情報センター)

<https://nesid3g.mhlw.go.jp/Hasseldoko/Levelmap/flu/index.html>



厚生労働省 感染症相談窓口

※インフルエンザ、せき疹、その他感染症全般についてお問合せを受け付けております。
行状に関するご質問、ご質問は受け付けておりません。

03-5299-3306

受付時間：午前9時～午後5時 / 月曜日～金曜日(祝日、年末年始除く)

平成25年 2月

企画・発行 厚生労働省 健康局 結核感染症課
〒100-8916 東京都千代田区霞が関1丁目2番2号
TEL 03-5253-1111

制作 株式会社 電通

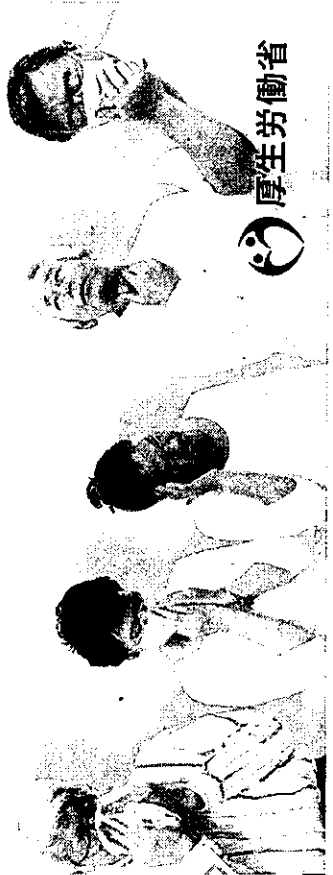
監修 和田 耕治 北田大学医学部 公衆衛生学准教授)

**高齢者介護施設などで
働くあなたへ**



**インフルエンザの
感染拡大を防ぐために**

新型インフルエンザ等から高齢者を守る方法を学ぶ



厚生労働省



インフルエンザ対策の基礎

インフルエンザとは?

口や鼻から入ったインフルエンザウイルスが、のどの粘膜などで増殖することで起こる急性の呼吸器感染症のこと

●日本の季節性インフルエンザは、12月～3月に流行することが多く、毎年、子どもから高齢者まで約1000万人という多くの人が発症している

新型インフルエンザとは?

ほとんどの人がそのウイルスに対する免疫を持たない

●これまで流行していたタイプのインフルエンザとは異なり、ほとんどの人がそのウイルスに対する免疫を持たないため、世界中で大規模なまん延を引き起こし、私たちの生活まで脅かす恐れがある

症状

症状の特徴と注意点

- 急な発熱、のどの痛み、頭痛や体のだるさ、関節の痛みなど全身症状が特徴
- 感染しても症状が軽度、またはは出ないこともあり、高齢者の場合には微熱や呼吸器症状、元気がなくなるといった症状のみの場合も少なくない
→対応が遅れることで、感染が拡大する可能性があるため、小さな変化に気づくための普段からの細かい観察がとて重要
- 新型インフルエンザウイルスに感染した場合の症状の程度は、現段階では不明な点が多い。しかし、季節性インフルエンザと同様、発熱や全身症状が想定される。季節性インフルエンザよりも重症化する可能性も考えられる

高齢者介護施設で感染の危険性が高くなる時期

地域でインフルエンザが流行している時期

●職員や訪問者が施設外で感染し、施設にインフルエンザウイルスを持ち込む可能性があるため、地域での流行状況を確認する

インフルエンザ流行レベルマップ (国立感染症研究所感染症情報センター)
<https://mesid3g.mhlw.go.jp/Hasseidoko/Levelmap/flw/index.html>

重症になりやすい人

65歳以上の方、持病のある方

●65歳以上の方は、重症になる危険性が高くなる
また、呼吸器や心臓などに持病のある人は、肺炎を引き起こし死に至ることも珍しくないため、高齢者介護施設では、より充実したインフルエンザ対策が必要となる

感染経路

飛沫感染と接触感染

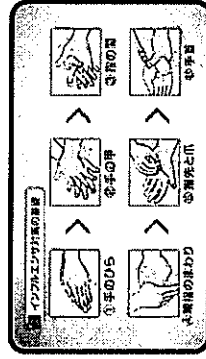
- 飛沫感染
感染した人から咳やくしゃみ、会話などでインフルエンザウイルスを含んだ飛沫が飛び散りそれを健康な人が口や鼻から吸い込むことによってウイルスが体内に入り込み体内で増殖することによって発症すること
- 接触感染
感染した人の咳、くしゃみ、鼻水などが付いた手でドアノブやスイッチ、手すりなどに触れ、その後同じ箇所を別の人が触れることで間接的にウイルスに感染すること

接触感染予防のためには、「こまめな手洗い」が大切!

[正しい手指の洗い方]

- ①石けんを泡立てながら、手のひらを洗う
 - ②手の甲 ③指の間 ④親指のまわり
 - ⑤指先と爪 ⑥手首 の順で、15秒以上かけて洗う
- 洗ったあとは、ペーパータオルで拭き取り、ペーパータオルはすみやかに捨てる

※水で手洗いができない場所では、アルコールを含んだ手指消毒薬を使用するのによい



インフルエンザ QUIZ

Q1 くしゃみや会話などで口から飛び出した水滴(飛沫)は、半徑何mの範囲に飛ぶでしょうか? 答えは…



職員が気づけるべきこと

自らが感染源にならないために

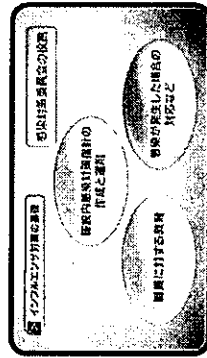
- 職員が感染してしまった場合、施設にインフルエンザウイルスを持ち込むことになる
- 自身に発熱などを認めた場合は、直ちに職場と相談し、マスクをつけた上で、念入りに手洗いをし、高齢者との接触は避ける
- すみやかに帰宅し、必要に応じて医療機関で診察を受ける
- インフルエンザの症状が重くなることを防ぐためには、流行前に行うワクチン接種も有効
- インフルエンザと診断された場合は、出勤は避け、医師の助言も参考にして職場で決められた日数を休んでから、出勤する
- 施設では感染した場合の方針をきちんと決め、急な休みの職員が出てても対応できるように体制を作っておくことが必要
- 施設ごとに幅広い職種で構成された感染対策委員会を組織する

基本的な定期開催し、感染症が発生しやすい時期や感染症流行の疑いがある場合は随時開催することが必要

[感染対策委員会の役割]

- ・ 施設内感染対策指針の作成、運用
- ・ 職員に対する教育
- ・ 感染が発生した場合の対応 など

※ 中小規模の施設であっても、組織や体制を必ず作る
※ 感染対策委員会は、医療事故防止委員会と併設しても構わない



- 感染対策委員会では、感染対策を考え、方針などを作成する
- 新型コロナウイルス感染症は、感染対策を考えた際に行動できる
新型コロナウイルス感染症は、感染対策を考えた際に行動できる
新型コロナウイルス感染症は、感染対策を考えた際に行動できる
また、すべての職員は、定期的に十分な教育・研修を受けることが必要

施設内での集団発生は、大きな健康被害につながる可能性がある

施設の職員一人一人が重要人物であるという
自覚を持つことが最も大切



日常行うべき感染対策

回客や利用者など訪問者への対応

施設外からインフルエンザウイルスを持ち込まないことが重要

- 施設に入る前に、手洗いや、手指の消毒をお願いする
- 咳やくしゃみをしている人にはマスクをしてもらい、感染が疑われる人や感染した人には訪問を控えてもらう
- 施設の入り口、外来など目に触れやすいところにインフルエンザに関するポスターを掲示するなどして、職員ならびに高齢者、訪問者に周知徹底

施設内の日常管理

- テーブルや手すり、ドアノブなど人が頻繁に触る部分はこまめに拭く
- 床は定期的に清掃し、使用した雑巾やモップは十分洗浄、乾燥させる
- 床に、体液など目に見える汚れがあるときには手袋を着用して拭いたあと、乾燥させる
- 手洗い場では、肘押し式や、センサー式、足踏み式蛇口等を設け、使い捨てのペーパータオルを設置する

感染対策に向けた介護と処置

- 高齢者の状態を日ごろから観察し、異常の兆候の早期発見に努める
- 食事・排泄の介助や痰の吸引などの処置の際に感染が多いことに注意し、使い捨てのマスク、手袋、エプロン、ガウンなどを十分常備しておく

①【介護職員が入所者の健康状態の異常を発見したら…】

すぐに看護職員や医師に知らせ、受診させるかさせないかの判断は、施設で決められた方針に基づいて決定。高齢者に受診が必要と判断した場合は、すみやかに医師に連絡し、必要な指示を仰ぎ、必要に応じて、医療機関で受診させましょう

インフルエンザにかかった高齢者がいた場合

- 可能な限り個室に移す
 - ・ 感染者本人を個室に移動させる
 - ・ 同居者を他の部屋に移動させて感染者の居室を個室状態にする
 - ・ 感染者が複数いる場合は、感染拡大を防ぐために、感染者を同一の部屋に移動させる など

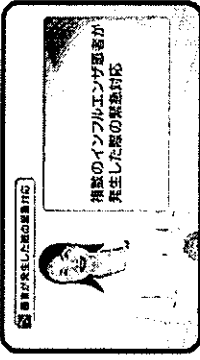


複数のインフルエンザ患者が 発生した際の緊急対応

発生状況の正しい把握

状況の把握方法

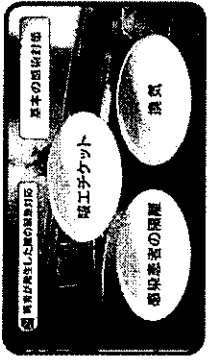
- 高齢者と職員の健康状態や症状の有無などを、発生した日時、階および部屋ごとにとまどめ、併せて、受診状況と診断名、治療の内容も記録する



感染拡大の防止

施設内で広げない、地域へ持ち出さない

- 施設内で広げないよう、また、施設から地域へウイルスを持ち出さないようあらゆる経路を断ち切るための対策を強化
 - 感染拡大を防ぐ
 - ・咳エチケット
 - ・感染者の隔離
 - ・換気
 - 職員の感染対策
 - ・マスクの装着
 - ・こまめな手洗い
 - ・感染者とは職員も極力接触をさける



- 高齢者介護施設では、共同利用場所での接触機会もあるため、人が多く集まる場所での活動の一時停止を検討するなど、感染拡大防止策を実践、徹底することが必要
- 施設内でインフルエンザの流行が広がった場合、面会者・利用者には状況を説明し、訪問時には十分な注意を促したり、施設の判断によっては訪問を控えてもらうことも必要となる

感染経路の正しい処理

感染経路を断つことが不可欠

- 咳・痰などの分泌物に触れるときには手袋を着用し、また、触れた後は手袋を外し、流水と石鹸による手洗い、およびアルコール消毒薬による手指消毒
- 咳・発熱などの症状がある患者への対応では、患者に「咳エチケット」としてマスクをつけることをお願いするとともに、職員もマスクを正しく装着

関連機関との連絡

高齢者介護施設では、しっかりとした連携が重要

- 施設内でインフルエンザ患者が発生したときには、次のような関連機関に報告し、対応の相談、指示を仰ぐなど、緊密に連携をとる
 - ・ 嘱託医、協力医療機関の医師
 - ・ 保健所
 - ・ 地域の中核病院の感染管理担当の医師や看護師
- 職員への周知、家族、利用者や関連機関への情報提供
- 新型インフルエンザが発生した場合も、同じような対応が求められるが、より早く行動することが必要であり、日頃からの実践が大切

インフルエンザ Quiz

Q2 インフルエンザの感染拡大予防として大切な「咳エチケット」とはどのような行為でしょうか？



答えは…

高齢者の インフルエンザは 重症化することがあります。

流行する前のワクチン接種などが有効です。

インフルエンザとは

インフルエンザは「インフルエンザウイルス」に感染して起きます。38℃以上の発熱、頭痛や関節・筋肉痛など全身の症状が急に現れ、高齢の方や種々の慢性疾患を持つ方は肺炎を伴うなど重症化することがあります。

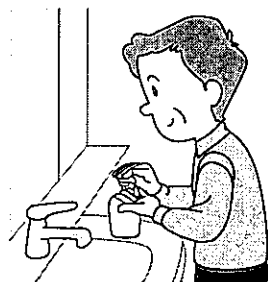
インフルエンザを予防する有効な方法

① 流行前のワクチン接種が有効です

ワクチン接種を受けた高齢者は、死亡の危険が1/5に、入院の危険が約1/3から1/2にまで減少することが期待できるとされています。現行ワクチンの安全性はきわめて高いと評価されています。

② 手洗いやアルコール製剤による手指衛生も有効です

手洗いで付着したウイルスを洗い落とすことや、アルコール製剤による手指の消毒もインフルエンザウイルスに対して有効です。



③ 感染を広げないために“咳エチケット”を心がけてください

インフルエンザは、主に、咳やくしゃみの際に口から発生する小さな水滴(飛沫)によって感染します(飛沫感染)。普段から“咳エチケット”(①他の人に向けて咳やくしゃみをしない、②咳やくしゃみが出るときはマスクをする、③手のひらで咳やくしゃみを受け止めたら手を洗うことなど)を心がけてください。



詳細については、
お住まいの市区町村に
お問い合わせください。

医療機関名

インフルエンザは 例年12月から3月にかけて流行します。 ワクチンは重症化の 予防効果が認められています。

予防接種法に基づく定期のインフルエンザ予防接種の対象

インフルエンザにかかると重症化しやすく、特に接種の意義が大きい以下の方は定期の予防接種の対象となっています。予防接種を希望する方は、かかりつけの医師とご相談ください。

- ① 65歳以上の方。
- ② 60～64歳で、心臓や腎臓、呼吸器の機能に障害があり身の回りの生活を極度に制限される方。
- ③ 60～64歳で、ヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に障害があり日常生活がほとんど不可能な方。

インフルエンザワクチン接種の 実施期間や費用

インフルエンザワクチンは自治体により実施期間や費用が異なります。詳細や接種可能な医療機関などについては、お住まいの市区町村などにお問い合わせください。

インフルエンザワクチン 接種による副反応

インフルエンザワクチンは、ウイルスの活性を失わせて、免疫をつくるのに必要な成分を取り出し、病原性をなくした「不活化ワクチン」です。接種によってインフルエンザを発症することはありません。比較的多く見られる副反応は、接種部分の発赤や腫れ、痛みなどで、通常は2～3日でなくなります。一方で、まれに重い副反応の報告がありますので、気になる症状がある場合は医師に相談してください。



予防接種健康被害救済制度について

定期の予防接種による副反応のために、医療機関で治療が必要な場合や生活が不自由になった場合（健康被害）は、法律に定められた救済制度（健康被害救済制度）があります。制度の利用を申しこむときは、お住まいの市区町村にご相談ください（制度を利用するためには、一定の条件があります）。
※詳細は、厚生労働省HPをごらんください。「予防接種 救済制度」で検索できます。

Q8. インフルエンザはどうやって治すの？

インフルエンザの治療には、抗インフルエンザウイルス薬というものがあります。

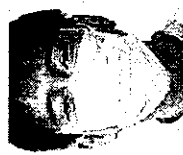
- 薬は医師が必要と認める場合にのみ処方されますので、処方されたら指示に従って服用してください。
 - 症状がある間は水分の摂取も必要です。汗をかいたときや脱水症状の予防のためにもこまめに水分を補給しましょう。
- ## Q9. インフルエンザにかかったとき、特に気をつけることは？
- 「他の人にうつさない」ことが大事です。
同居する他の家族、特に重症になりやすいお年寄りなどにはなるべく接触しないよう心がけ、患者さんではできるだけ他の家族と離れて静養しましょう。
- 感染予防のため、1時間に1回程度、短時間でも、部屋の換気を心がけましょう。
 - せきが出るときは、患者さんはマスクをつけましょう。
 - 家族が患者さんと接するときには念のためマスクを着用し、お世話の後には、こまめに手を洗いましょう。
 - 熱が下がったあとでも、2日程度は他の人にうつす可能性があります。熱が下がって症状が治っても、2日ほど学校に行かないようにし、自宅療養することが望ましいでしょう。
 - しかしインフルエンザの感染力はとても強く、このような対策を行っていても家庭内の誰かにうつってしまうことがあります。

家族の一人ひとりがインフルエンザ対策に取り組むことが大切です

Q10. せきエチケットってどういうこと？

「せきやくしゃみをするときは、飛沫に病原体を含んでいるかもしれないので、気をつけましょう」ということです。

- せきやくしゃみをするときは他の人から顔をそらせましょう。
- ティッシュなどで口と鼻を覆いましょう。
- せき、くしゃみが出ている間はマスク着用が推奨されています。



正しいマスク装着方法

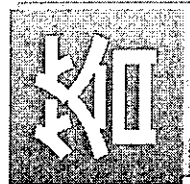
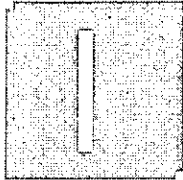
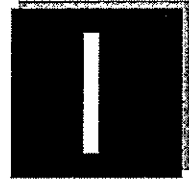
- 鼻と口の両方を確実に覆います。
- ゴムひもを耳にかけます。
- フィットするように調節します。



効果のないマスク装着の例

- × 鼻の部分に隙間がある。
- × あごが大きく出ている。

インフルエンザ



みんなであって、みんなが注意！

はじめに

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。

インフルエンザから、皆さん、一人ひとりを守るためには、まず、インフルエンザそのものを良く知ることが必要です。

それでは、あなたが日頃抱えているインフルエンザへの10の質問にお答えします。



この欄に医療機関名をご入力いただけます

Q1. 風邪とインフルエンザの違いって？

	風邪	インフルエンザ
症状	鼻水やのどの痛みなどの局所症状。	38℃以上の発熱やせき、のどの痛み、全身の倦怠感や関節の痛みなどの全身症状。
流行の時期	一年を通しひくことがありますが、1月～2月に流行のピーク。	ただし、4月、5月まで散発的に流行することもある。

Q2. インフルエンザのA型とB型の違いって？

A型にはH1N1とH3N2の2種類があります。

H1N1:かつてはソ連型と呼ばれているものが流行していましたが、新たに2009年に発生した型が、ソ連型に置き換わって流行しています。

H3N2:香港型と呼ばれているもので、1968年から流行しています。

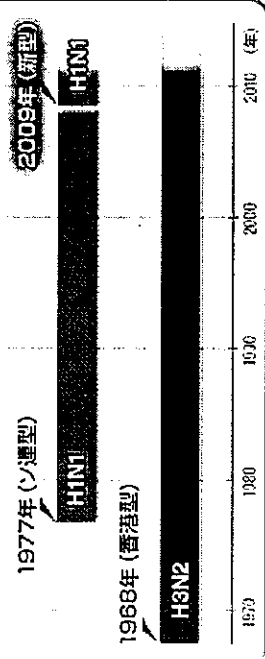
これら2つのウイルスがどのように流行するかはその年によって違います。

2009年のように新たなインフルエンザが発生する可能性も。

そして、このA型のほかにB型があります。

A型とB型は症状も似ており、予防対策も同じです。

インフルエンザA型 流行の歴史



Q3. インフルエンザはどのようにうつるの？

飛沫感染と接触感染の2種類があります。

飛沫感染は、感染した人がせきをすることで飛んだ、飛沫に含まれるウイルスを、別の人が口や鼻から吸い込んでしまい、ウイルスが体内に入り込むことです。

感染した人がせきを手で押さえた後や、鼻水を手でぬぐった後に、ドアノブ、スイッチなどに触れると、その触れた場所にウイルスを含んだ飛沫が付着することがあります。

その場所に別の人が手で触れ、さらにその手で鼻、口に再び触れることにより、粘膜などを通じてウイルスが体内に入り感染します。これを接触感染といいます。

Q4. インフルエンザがうつらないようにするにはどうすればいいの？

飛沫感染、接触感染といった感染経路を断つことが大事です。

- 人が多く集まる場所から帰ってきたときには手洗いを心がけましょう。
- アルコールを含んだ消毒液で手を消毒するのも効果的です。
- 普段からの健康管理も重要です。栄養と睡眠を十分にとり、抵抗力を高めておくこともインフルエンザの発症を防ぐ効果があります。

また、予防接種も重要です。

- 予防接種は発症する可能性を減らし、もし発症しても重い症状になるのを防ぎます。
- ただしワクチンの効果が持続する期間は、一般的には5か月ほどです。
- また、流行するウイルスの型も変わるので、毎年、定期的に接種することが望まれます。

Q5. インフルエンザで症状が重くなりやすい人はどんな人？

注意が必要なのは以下の方々です。

- お年寄り
- お子さん
- 妊婦さん
- 慢性閉塞性肺疾患(COPD)、喘息、慢性心疾患、糖尿病といった持病のある方。
→持病のある方は主治医にご相談ください。
主治医と相談してできるだけ予防接種を受けましょう。

Q6. インフルエンザではどんな症状が出たら医療機関へ行けばいいの？

目安として、比較的高速に38℃以上の発熱があり、せきやのどの痛み、全身の倦怠感を伴う場合はインフルエンザに感染している可能性があります。こういった症状がある場合は早めに医療機関を受診しましょう。

お年寄りやお子さん、妊婦さん、持病のある方、そして下記のような重症化のサインがみられる場合は、すぐに医療機関を受診してください。

重症化のサイン

- | | |
|--|---|
| お子さんでは | 大人では |
| <input type="checkbox"/> ぐっすり寝たり呼びかけにこたえない | <input type="checkbox"/> 呼吸困難、または息切れがある |
| <input type="checkbox"/> 呼吸が速い、苦しそう | <input type="checkbox"/> 胸の痛みが続いている |
| <input type="checkbox"/> 顔色が悪い(青白) | <input type="checkbox"/> 嘔吐や下痢が続いている |
| <input type="checkbox"/> 嘔吐や下痢が続いている | <input type="checkbox"/> 症状が長引いて悪化してきた |
| <input type="checkbox"/> 症状が長引いて悪化してきた | |

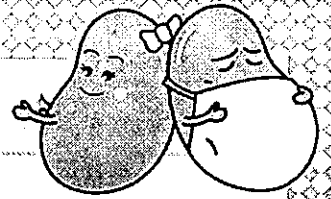
Q7. インフルエンザがかなと思ったら、どの医療機関に行けばいいの？

近くにある内科・小児科を受診しましょう。

- 周りの人にうつさないよう、マスクをして行くといいでしょう。
- 普段からかかりつけ医を見つけておくことも大切です。

マメに

正しい手の洗い方



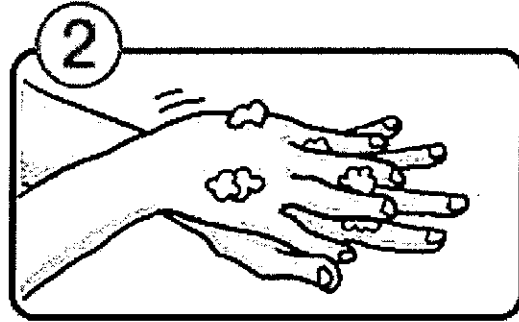
厚生労働省
政府広報オンライン

手洗いの前に

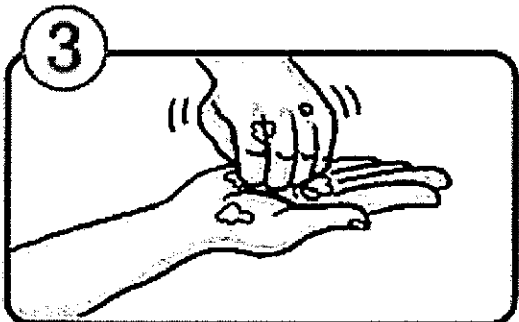
- ・爪は短く切っておきましょう
- ・時計や指輪は外しておきましょう



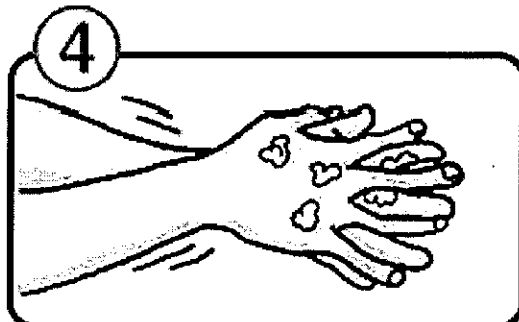
流水でよく手をめらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。



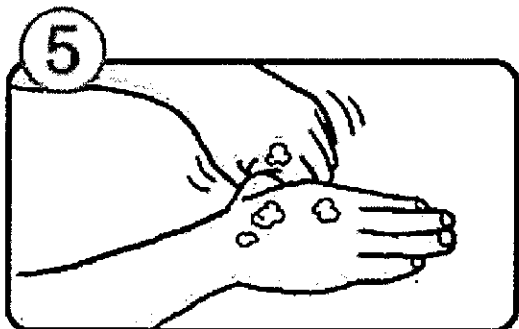
手の甲をのぼすようにこすります。



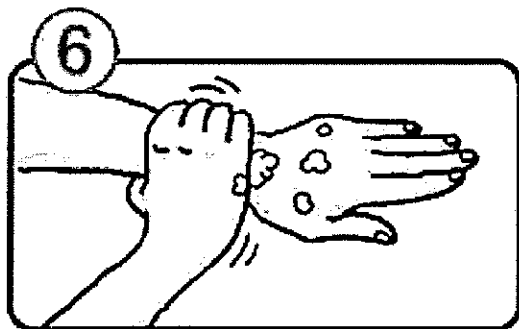
指先・爪の間を念入りにこすります。



指の間を洗います。



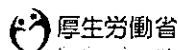
親指と手のひらをねじり洗いします。



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。

マメに手洗い、マメにマスクでインフルエンザ予防！



●さらに詳しい情報は... [インフル 厚労省](#)