



インフルエンザについて

インフルエンザの症状

咳やのどの痛みなどの呼吸器の症状だけでなく、高熱、全身のだるさ（倦怠感）、食欲不振などの全身症状が強く、しばしば頭痛や関節痛・筋肉痛など呼吸器以外の症状を伴います。

感染経路

- 飛沫感染……感染している人の咳・くしゃみにより発生した飛沫を吸い込む
- 接触感染……感染した人が触った直後のドアノブなどに触り、そのまま目、鼻、口を触る

日常生活の中でできる予防法

○外出後の手洗い・うがい

手洗い・うがいはインフルエンザウイルスを物理的に除去するために有効な方法であり、インフルエンザに限らず接触や飛沫感染などを感染経路とする感染症の対策の基本です。インフルエンザウイルスにはアルコール製剤による手指衛生も効果があります。

○適度な湿度の保持

空気が乾燥すると、気道粘膜の防御機能が低下し、インフルエンザにかかりやすくなります。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%）を保つことも効果的です。

○教室の換気を適宜行う

締め切った部屋に感染者がいると時間の経過と共に部屋の中のウイルス濃度が非常に高くなります。1時間に1回を目安にして、5分ほど換気するよう意識しましょう。

○十分な休養とバランスのとれた栄養摂取

体の抵抗力を高めるために、十分な休養とバランスのとれた栄養摂取を日ごろから心がけましょう。

○人混みや繁華街への外出を控える

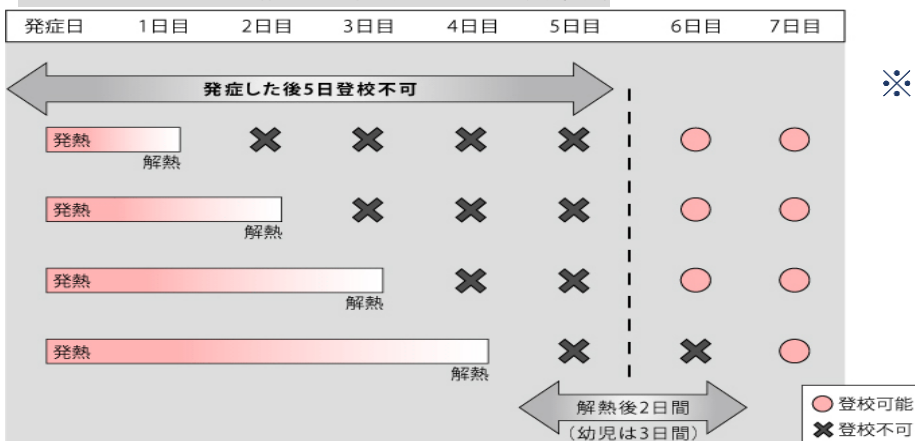
インフルエンザが流行してきたら、体調の悪い方、睡眠不足の方は、人混みや繁華街への外出を控えましょう。やむを得ず外出して人混みに入る可能性がある場合には、ある程度飛沫感染等を防ぐことができるマスクを着用することは一つの防御策と考えられます。

インフルエンザの治療

インフルエンザの主な治療法は、抗インフルエンザウイルス薬の使用です。抗インフルエンザウイルス薬は、インフルエンザ発症から **48 時間以内** に使用すると、ウイルスの増殖を抑えて、発熱などの症状が消えるのを早めたり、体外に排出されるウイルスの量を減らすなどの効果があります。**早期であればあるほど体内に抱えるウイルスの量が少ないので治療効果があります！！**

もしインフルエンザと診断されたら。。。

インフルエンザに罹った場合の自宅療養期間



※ 発症日は、病院を受診した日ではなく、インフルエンザ様症状が始まった日です。発症した日から数えると6日間の自宅療養が必要ということになりますので、ご注意ください！

