



インフルエンザはインフルエンザウイルスに感染することで起こる病気です。38℃以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛、全身倦怠感等の症状が比較的急速に現れるのが特徴です。併せて普通の風邪と同じようにのどの痛み、鼻水、咳等の症状も見られます。

## インフルエンザの流行

季節性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。日本では例年 12月から3月が流行シーズンです。

## 予防について

### 1. 流行前のワクチン接種

インフルエンザワクチンは、発症する可能性を低減させる効果と、発症した場合の重症化防止に有効です。

### 2. 外出後の手洗い・うがい

手に付着している菌やウイルスを、顔や口に触れる前に正しく手洗いをするのが有効な感染対策のひとつです。また、うがいには粘膜に吸着する菌やウイルスを洗い流す効果と、のどの乾燥を防ぐ効果があります。

### 3. 適度な湿度を保つ

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。

### 4. 十分な休養とバランスのよい食事

体の抵抗力を高めるために、十分な休養とバランスの良い食事を心がけましょう。

### 5. 人混みや繁華街への外出を控える

ご高齢の方や、基礎疾患のある方、妊婦、体調の悪い方は、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、マスクを着用しましょう。



参考資料：厚生労働省 HP インフルエンザ Q&A

朝日新聞 感染症専門医が教える「うがい」や「手洗い」の予防効果

