

# インフルエンザ

例年、12月下旬から流行が始まり、翌年1月～2月頃にピークを迎えます。一般的な風邪に比べて急激に発症し、症状が重いので、予防を心掛けましょう。

## ★症状★

◇潜伏期間は1～3日です。

◇病原体のインフルエンザウイルスに感染すると、39度程度の高熱、頭痛、悪寒、腰痛、全身倦怠感、食欲不振、せき、のどの痛み、鼻汁、たん、鼻づまりなどの症状が3～4日続きます。重症化すると肺炎、まれに急性脳症になることがあります。

## ★治療方法など★

◇抗インフルエンザ薬がありますが、効果は症状が現れてからの時間や症状により差があります。使用については医師の指示に従いましょう。

## ★感染経路と予防方法★

感染している人のせきやくしゃみのしぶき（ウイルスを含む。）を直接吸い込んだり、手や指を介して口に入ったりすることで感染します。以下の方法でしっかり予防しましょう。

◇手洗いをしっかりしましょう。

◇バランスの良い食事と十分な休養を取り、体力・抵抗力を高めましょう。

◇部屋の窓を開けるなどして換気をこまめに行いましょう。

◇加湿器などを使って部屋の湿度を適度（40%～60%）に保つように心がけましょう。

◇せきエチケットを徹底しましょう。

・せきやくしゃみなどが出るときは、マスクをしましょう。

・マスクがないときは、周りの人から顔をそむけ、ティッシュやハンカチなどで、口と鼻をしっかりとおいましょ。

・汚れたティッシュは、すぐにゴミ箱に捨てましょ。

◇予防接種には、重症化を防ぐ効果があります。

・予防接種の効果を得るには、接種してから約2週間の期間が必要なので、早めの接種が効果的です。**13歳未満の方は、原則、およそ2～4週間あけて、2回の接種が必要です。**

・予防接種に使用するワクチンは、そのシーズンに流行するインフルエンザウイルスの「型」を予想して作られており、約5箇月しか効果が持続しないため、毎年接種する必要があります。

・任意接種のため、費用は自己負担となります。



気になる症状がある場合はすぐにかかりつけの医療機関を受診しましょう！



★お問合せ先★

○京都市保健福祉局衛生環境研究所 微生物部門

(TEL:075-606-2676 FAX:075-606-2671)

(平成28年10月編集)