

知って得する健康コラム～感染症の基本：インフルエンザ～

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することによっておこる病気です。38℃以上の発熱、頭痛、関節痛等の症状が比較的早急に現れるのが特徴です。併せて普通の風邪のように、のどの痛み、鼻水、咳などの症状も見られます。

お子さんでは急性脳症を、高齢の方では肺炎を伴うほど重症になることがあります。



流行前にワクチン接種をしましょう

インフルエンザを予防するには流行前のワクチン接種が有効です。

インフルエンザワクチンは、感染後に発症する可能性を低減させる効果と、感染した場合の重症化防止に有効と報告がされています。日本では、例年10月下旬～3月に流行しますので、その前にワクチン接種をしましょう。ワクチン供給量の不足が考えられますので、早めの接種がお勧めです。

かかったときの対処法

□病院受診

一般的な風邪とは違い、インフルエンザは感染力が強いです。疑わしい症状がある場合は、受診しましょう。発症後すぐの検査では陽性が出ない場合がありますので、6時間以上経過した時点で受診されることをお勧めします。

□休養

安静にして、休養を取りましょう。必要最小限の活動（トイレや食事など）以外は寝ていることが望ましいです。脱水にならないようにこまめに水分補給をしましょう。

□外出制限

発症後3～7日間はウイルスを排出します。最低でも発症後7日間かつ解熱後2日間は自宅で様子をみて外出を控えましょう。

【問】保健センター 83-2312