



## インフルエンザが流行しています！

兵庫県では、17か所の保健所のうち、加古川を含む13か所でインフルエンザ警報、4か所で注意報が出ています(1月18日現在)。インフルエンザは軽症ですむ人もいますが、脳症や肺炎を起し重症化することもあります。乳幼児、妊婦、高齢者の方はかからないよう特に注意です！

## インフルエンザの症状は？他の病気との違い

		インフルエンザ	風邪	花粉症
症状	全身症状	発熱 38度以上	38度以下が多い	ほとんど出ないか、微熱
		頭痛や関節痛 強く現れる	ほとんどない	ない
	局所症状	のど 痛みが強い	痛みがある	痛みはないがイガイガ感がある
		鼻水 後期からひどくなる	初めはサラサラだが次第にネバネバに	透明な鼻水がとめどなく出る
	咳 ひどい咳が数日間続く	数日間続く	出ることもある	
	くしゃみ 出ることもある	出ることは多いが続いても3~4回	何度も、時には数十回続けて出る	
症状の出方		急激に発症	比較的ゆっくり発症	突然発症
流行の時期		12月~3月 ※ピークは1月~2月	通年 疲れている時など	スギ花粉2月20日頃~ ヒノキ花粉4月初旬~

上記を見て、インフルエンザかな？と思った方も、病院へ行くのは発熱して12時間以上たつてからをお勧めします。早すぎるとウイルスを検出できないことがあります。

### でも！こんな時は、急いで受診しましょう！

- ・けいれんしたり呼びかけにこたえない
- ・意味不明な事を言う、走り回るなどの異常行動がある
- ・呼吸が速い、または息切れがある
- ・呼吸困難、苦しそう

- ・水分が摂れず、半日以上おしっこが出ていない
- ・おう吐や下痢が続いている
- ・症状が長引いて悪化してきた
- ・胸の痛みが続いている
- ・顔色が悪い(青白)



## インフルエンザと診断されたら

①基本的には、風邪と同じように、水分をしっかりと摂り安静に！

②感染力が強いので、家族内感染を起こさないよう注意！ 部屋を分けたり、部屋を出入りする人を決めます。感染した人はマスクを装着し、看病するために入出入りする人は手洗い、もしくはアルコール消毒を部屋を出るときに必ず行うようにします。

③異常行動を起こす場合も！ 発熱から1~2日の間、約10%に見られます。ほとんどが1~2日で軽快しますが、極めてまれに異常行動の結果、転落などの死亡事故が起こる場合があります。小児・未成年者を看護する場合は、一人にさせないように注意して下さい。

出席停止日数

「発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日(幼児は3日)を経過するまで」出席停止です。在籍する保育園・幼稚園・小学校に罹患した旨をお伝えください。

## インフルエンザQ&A

Q. ワクチンを打ったら、インフルエンザに絶対かからない？



A. かかってしまう人もいます。



ワクチンで完全に予防することはできず、6歳未満の小児を対象とした研究では、発病防止の有効率は60%でした。

ですが、**インフルエンザワクチンの最も大きな効果は「重症化」を予防することです。**65歳以上の高齢者施設に入所している高齢者を対象とした研究では、34～55%の発病を阻止し、82%の死亡を阻止する効果がありました。

Q. インフルエンザのワクチンによって引き起こされる副反応はどんなものがあるの？



A. 多い副反応としては、接種部位の赤み、腫れ、痛みです。全体の10～20%に起こりますが、2～3日でなくなります。発熱や頭痛、寒気、だるさなどは、全体の5～10%に起こり、こちらも通常2～3日でなくなります。

まれに、アナフィラキシー様症状(発疹、じんましん、赤み、痒み、呼吸困難等)が出ることもあります。これは、接種後30分以内に起こることが多いため、接種後30分は接種した医療機関で安静に過ごしましょう。

## インフルエンザにかからないために

予防接種は、効果が出るまでに2週間程かかるため、11月中旬には受けた方がいいのですが未接種の方もいらっしゃると思います。そんな方も下の予防策を行ってみてください！

### 手を洗う

- ・帰宅時、食事前。
- ・くしゃみを手で押さえたり、鼻水が付いたときも忘れずに！



### 適度な湿度を保つ

- ・湿度50～60%にすると気道粘膜が潤い、感染症にかかりにくくなります。



### 十分な栄養と休息をとる

- ・感染症と戦うためには、日頃からしっかりと栄養をつけ、生活リズムを整えておくことが大事です。



いなみ虹保育園・病後児保育室「レインボー」

住所：兵庫県加古郡稲美町国安1256番地

TEL：079-490-2064(専用電話)

FAX：079-490-6682

\* 詳しくは「いなみ虹保育園HP」「稲美町HP」をご覧ください。



編集：篠田

参照：政府広報オンライン、厚生労働省Hp インフルエンザQ&A、国立感染症研究所Hp