

# 相模原市感染症情報

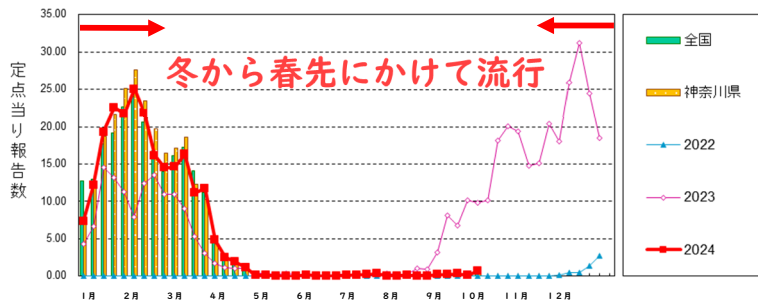
2024年10月



## 今月の注目疾患：インフルエンザ

インフルエンザは、インフルエンザウイルスによる呼吸器感染症で、主に飛沫感染・接触感染により感染します。流行性があり、通常、冬から春先にかけて流行しますが、昨年は例年より早い9月頃から流行が始まりました。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。感染予防対策をしっかり行いましょう。

インフルエンザの定点当たりの報告数



### 症状

約1~3日の潜伏期間の後に、急な発熱（38度以上）、頭痛、鼻水、咳、筋肉痛や関節痛などが見られます。通常の風邪より症状が強く出やすく、小児や高齢者では合併症を起こし重症化することがあるため注意が必要です。

## インフルエンザにかかったら、どうする？

- ・安静にして休養をとり、お茶・スープなど、口にしやすいもので十分に水分補給しましょう。
- ・高熱が続く、呼吸が苦しい、意識状態がおかしいなどの場合は早めに医療機関を受診しましょう。



## インフルエンザにかからないためには？

### 基本的な感染対策を行いましょ

- ・外出から帰ったら、流水・石けんによる手洗いをしましょう。
- ・咳やくしゃみの症状がある時は、マスクをつけましょう。
- ・アルコール製剤による手指衛生は効果があります。



### 適切な室内環境の保持と健康管理を心がけましょ

- ・空気が乾燥するとインフルエンザにかかりやすくなります。部屋の湿度は50~60%を保つようにしましょう。
- ・こまめに換気をしましょう。
- ・十分な休養と栄養摂取を心がけましょ。



### 流行前のワクチン接種を検討しましょ

ワクチンには感染後の発病や重症化の予防に一定の効果があります。



### 昨年ワクチン接種をしましたが、今年も受けた方がよい？



インフルエンザワクチンは、そのシーズンに流行することが予測されるウイルスを用いて製造されています。昨年接種した方も、今年のワクチンの接種をご検討ください。

