

おしえて！

# 感染症さがみはら

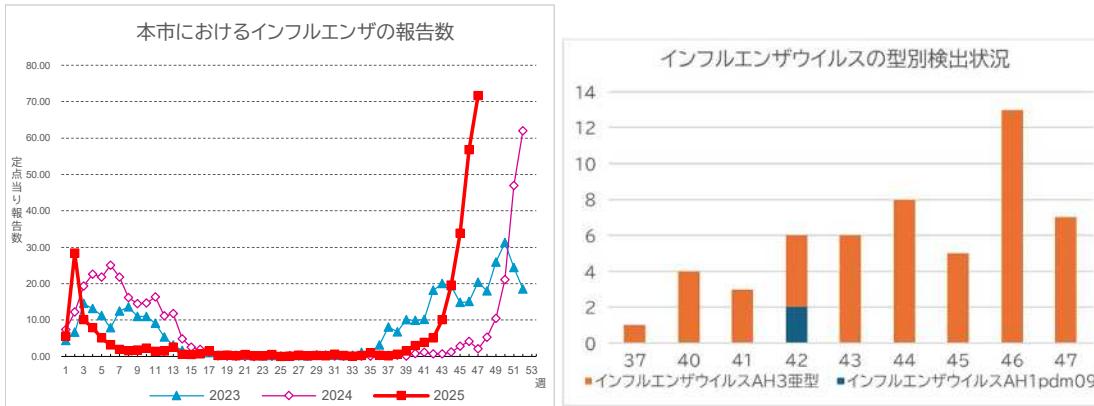
2025年12月



## 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、今年は10月時点で従前の「注意報レベル」の基準<sup>(注)</sup>の報告数を超えていました。いったん流行が始まると、短期間に多くの人へ感染が拡がります。感染予防対策をしっかり行いましょう。

(注) 令和7年第15週から定点医療機関の減少があったため、変更前に使用していた基準を参考としています。



## インフルエンザの症状

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らないためには？

### しっかり手を洗いましょう

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。アルコール製剤による手指衛生も効果があります。



### 適切な室内環境の保持

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%を保ちましょう。また、こまめな換気が必要です。



### 咳エチケット

インフルエンザは、咳やくしゃみによる飛沫感染で拡がります。咳やくしゃみの症状がある時は、マスクをつけましょう。



### 流行前のワクチン接種

ワクチンは感染後の発病や重症化の予防に対して一定の効果が認められています。接種を検討しましょう。



## ● インフルエンザにかかってしまったときは



安静にして休養をとり、お茶やスープなど、口にしやすいもので十分に水分補給しましょう。



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。



発症直後から3日目までが感染力の強い期間ですが、解熱後でもウイルスを排出し他の人にうつす可能性があります。職場や施設等で感染を広げないよう自宅療養をしましょう。

### ○保健所医師のコメント

インフルエンザにかかったら、学校では発症した後5日間経過し、かつ解熱した後2日経過するまで、登校してはいけません。勤務先でも、いつから出勤できるか、それぞれの会社に確認しておきましょう。

