

# みんなで予防！インフルエンザ！！

平成30年11月 1日  
宮城県疾病・感染症対策室

## 1 インフルエンザとは

原因：インフルエンザウイルス

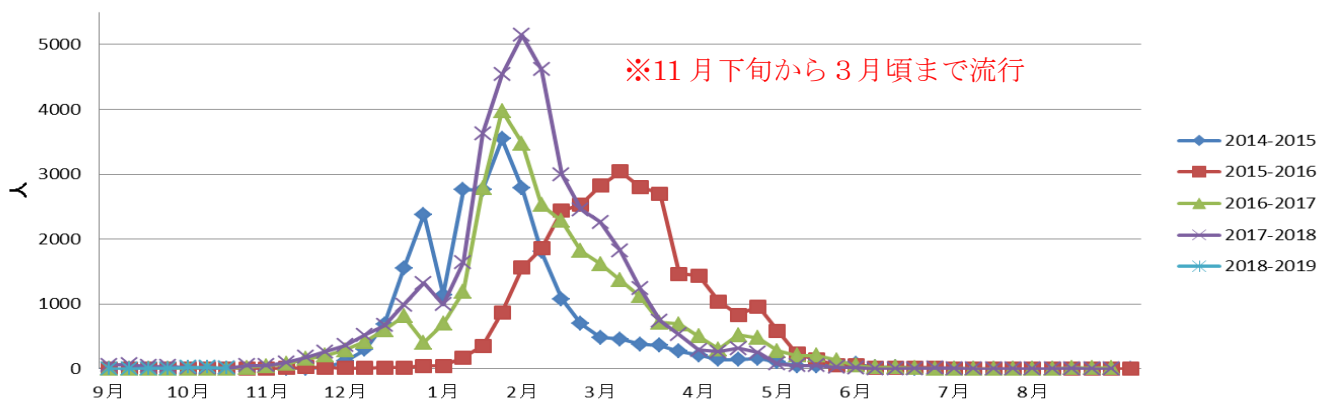
流行期：11月下旬から3月頃まで流行します。

流行のピークは1月から2月で、4月から5月にかけて減少します。

症状：38℃以上の発熱，咳，のどの痛み，頭痛，関節痛，筋肉痛など全身の症状が突然現れます。基礎疾患(持病)のある方や乳幼児，高齢者は重症化することがあります。

感染経路：飛沫感染（咳やくしゃみによって感染）

宮城県における過去5年間のインフルエンザ発生状況



## 2 予防のポイント

### ① 手洗い・咳エチケットを心がけましょう

**手洗い**：外出後は手洗いを徹底しましょう。

石けんによる手洗いは、手指についたウイルスの除去に有効です。

アルコール製剤による手指消毒も効果があります。

**咳エチケット**：咳やくしゃみが出るときは、なるべくマスクをしましょう。

咳やくしゃみを他の人に向けて発しないよう、口元を覆う、顔を背けるなどして気を付けましょう。

### ② ワクチン接種を検討しましょう

**ワクチン接種により期待される効果**：

発病する可能性の低減と、インフルエンザにかかった場合の重症化の防止

**ワクチン接種で気をつけたいこと**：

ワクチン接種による効果が出現するまでに2週間程度かかるので、流行が始まる前に接種する。

ワクチンの効果が持続期間は、一般的に5ヶ月程度です、また、流行するウイルスの型は毎年変わるため、毎年のワクチン接種が重要です。

※ インフルエンザワクチンの接種については医療機関にお問い合わせ下さい。

【参考となるホームページ】

・厚生労働省「インフルエンザQ&A」 <http://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/kekkaku-kansenshou01/qa.html>

・政府広報オンライン「インフルエンザの感染を防ぐポイント」 <http://www.gov-online.go.jp/useful/article/200909/6.html>