

# すくすく インフルエンザについて



インフルエンザは、流行が始まると、短期間に多くの人へ感染が広がります。日本では、例年12月～3月が流行シーズンとされています。そこで今回は、インフルエンザに関する疑問についてわかりやすくお答えします。

## インフルエンザと普通の風邪はどう違うの？

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起こる病気で、38℃以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛、全身倦怠感等の全身症状が比較的急速に現れることが特徴です。小さいお子さんだと、急性脳症を起こす等、重症になることがあります。

普通の風邪の場合は、喉の痛み、鼻汁、くしゃみや咳等の症状が中心で全身症状はあまり見られません。発熱もインフルエンザほど高くなく、重症化することはあまりありません。



## インフルエンザはどうやってうつるの？

**飛沫感染**と**接触感染**の2種類が主な感染経路です。

**飛沫感染**とは、感染した人が咳やくしゃみをすることで飛んだ飛沫に含まれるウイルスを、別の人が口や鼻から吸い込んでしまい、ウイルスが体内に入り混むことです。

**接触感染**は、感染した人が咳やくしゃみを手で押さえた後や、鼻水を手でぬぐった後に、ドアノブ、スイッチなどに触れると、その触れた場所にウイルスを含んだ飛沫が付着することがあります。その場所に別の人が手で触れ、さらにその手で鼻、口に再び触れることにより、粘膜などを通じてウイルスが体内に入り感染します。



予防接種だけでなく、手洗い・うがいやマスクの着用を行う事が大切です。



## インフルエンザワクチンのQ&A

インフルエンザワクチンは、インフルエンザ流行前に接種することで、感染しても発症する可能性を低くさせる効果と、発症した場合の重症化防止に有効とされています。

**Q1 昨年、インフルエンザのワクチンを受けましたが、今年も受けた方がよいのでしょうか？**

⇒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。このため、昨年インフルエンザワクチンの接種を受けた人であっても、今年もインフルエンザワクチンを接種することをお勧めします。

**Q2 インフルエンザワクチンはいつ頃接種するとよいのでしょうか？**

⇒例年、12月～4月頃に流行し、1月末～3月上旬に流行のピークを迎えますので、12月中旬までにワクチン接種を終えることが望ましいと考えられます。13歳未満の方は、2回接種が必要です。



## インフルエンザにかかってしまった時の対処法

- (1) 外出を控え、無理をして保育園・幼稚園や学校に行かないようにしましょう。
- (2) 咳やくしゃみ等の症状がある時は、周りの方にうつさないようにマスクをつけましょう。
- (3) 安静にして、休養をとりましょう。特に睡眠を十分にとることが大切です。
- (4) 水分を十分に補給しましょう。お茶でもスープでも飲みたいもので結構です。
- (5) 高熱が出る、呼吸が苦しいなどの症状がある場合は、早めに医療機関を受診しましょう。



函館市では、お子様の発達、育児、栄養、むし歯予防などについて、保健師、管理栄養士、歯科衛生士などが相談に応じています。どうぞお気軽にご相談ください。

健康・発達・育児のこと	子ども未来部母子保健課	TEL32-1533
	市立函館保健所東部保健事務所	TEL86-3033
食事・離乳食のこと	保健福祉部健康増進課	TEL32-1515
むし歯予防のこと	函館口腔保健センター	TEL56-8148