



インフルエンザを防ごう！

インフルエンザは、インフルエンザウイルスによる感染症で、一般の風邪と比べて重症化しやすい傾向があります。

インフルエンザウイルスは、咳やくしゃみなどで出たしぶき（飛沫）に含まれます。



インフルエンザの特徴

- ・ 38℃以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛、全身倦怠感等の症状が比較的急速に現れます。併せて、一般の風邪と同じようにのどの痛み、鼻汁、咳などの症状もみられます。
- ・ 子どもではまれに急性脳症を、高齢者や免疫力が低下している方では肺炎を伴う等、重症になることがあります。

もし、インフルエンザが疑われる症状が現れたら・・・

- ◇ 具合が悪いときは、早めに医療機関を受診しましょう。
- ◇ 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。
- ◇ 水分を十分に補給しましょう。
- ◇ 咳やくしゃみ等の症状がある時は、マスクを着用しましょう。
- ◇ 人混みへの外出を控え、無理をして学校や職場等に行かないようにしましょう。



インフルエンザの治療薬について



インフルエンザには、治療薬はありますか？



抗菌薬（抗生物質）はインフルエンザに効果がありますか？

抗インフルエンザウイルス薬があります。

ただし、その効果は症状が出始めてからの時間や病状により異なりますので、使用する・しないは医師の判断になります。

抗インフルエンザウイルス薬の服用を適切な時期（発症から48時間以内）に開始すると、発熱期間は通常1～2日間短縮され、鼻やのどからのウイルス排出量も減少します。効果的な使用のためには用法、用量、期間を守ることが重要です。

インフルエンザウイルスに抗菌薬は効きませんが、特に高齢者や体の弱っている方は、インフルエンザにかかることにより肺炎球菌などの細菌にも感染しやすくなります。このため、細菌にもウイルスにも感染すること（混合感染）によって起こる肺炎等の合併症に対する治療として、抗菌薬等が使用されることがあります。

☆新型コロナウイルス感染症とインフルエンザの同時流行に備えましょう。（詳しくは裏面をご覧ください）



インフルエンザを予防するために

流行前のワクチン接種



感染後に発症する可能性を低減させる効果と、発症した場合の重症化防止に有効と報告されています。

十分な休養とバランスのとれた栄養摂取



体の抵抗力を高めるために、十分な休養とバランスのとれた栄養摂取を日ごろから心がけましょう。

外出後の手洗い等



インフルエンザウイルスにはアルコール製剤による手指衛生も効果があります。

適度な湿度の保持



空気が乾燥すると、気道粘膜の防御機能が低下し、インフルエンザにかかりやすくなります。乾燥しやすい室内では、加湿器などを使って適切な湿度（50～60%）を保つことも効果的です。

十分な換気



季節を問わず、十分な換気が重要です。2か所の窓を開けて空気の通り道を作ったり、換気扇を活用することで効果的に換気ができます。

人混みへの外出を控える



人混みに入る可能性がある場合には、ある程度、飛沫感染等を防ぐことができる不織布製マスクを着用することは防御策の1つです。

咳エチケット（飛沫感染対策）

- ① 咳やくしゃみを他の人に向けて発しないようにしましょう。
- ② 咳やくしゃみが出る時はマスクをしましょう。マスクがない場合は、ティッシュや腕の内側などで口と鼻を覆いましょう。
- ③ 鼻汁・痰などを含んだティッシュは、すぐにゴミ箱に捨てましょう。
- ④ 手のひらで咳やくしゃみを受け止めた時は、すぐに手を洗いましょう。



～新型コロナウイルス感染症とインフルエンザの同時流行に備えましょう～

- 感染が拡大する前のワクチン接種をご検討ください。
- 発熱などの体調不良時に備えて、早めに新型コロナウイルス抗原定性検査キット、解熱鎮痛薬等を購入しておきましょう。
- 国が承認した新型コロナ抗原定性検査キットを選びましょう。



高松市
インフルエンザ予防接種、
新型コロナワクチン接種



厚生労働省：新型コロナウイルス・インフルエンザの同時流行に備えた対応