

## 健康だより



## インフルエンザにご注意を!!

## ■ R5年のインフルエンザの動向



長崎県感染症情報センターによると、県内では、10月初旬よりインフルエンザの定点報告（流行状況が把握できる）数が注意報レベル（今後4週間以内に大きな流行が発生する可能性が高いこと）となっており、インフルエンザの流行に対する注意が必要です。

## ■ インフルエンザとは



インフルエンザウイルスを原因とする気道感染症です。感染経路は、咳やくしゃみによる飛沫感染と、飛沫等に含まれるウイルスが付着した手指で自分の眼や口、鼻を触ることによる接触感染があります。1日から3日間の潜伏期間のあとに38度以上の発熱、頭痛、全身倦怠感、筋肉痛、関節痛などの全身症状が突然現れます。これに続いて咳、鼻汁などの上気道炎症が起こり、約1週間で軽快するのが典型的な症状です。

## ■ インフルエンザの予防



## ①手洗い・手指の消毒

外出先から帰宅時や調理の前後、食事前などのこまめな手洗いを心がけましょう。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消毒も効果があります。

## 手洗い



## 手指の消毒



## ②こまめな換気と適度な湿度を保つ

空気が乾燥すると、のどの粘膜の防御機能が低下します。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%）を保つことが効果的です。

## 定期的な換気



## ③人混みや繁華街への外出を控える

インフルエンザが流行してきたら、特にご高齢の方や基礎疾患のある方、妊婦、体調の悪い方、睡眠不足の方、また自身が風邪気味の時には人混みや繁華街への外出をなるべく控えましょう。やむを得ず外出する場合は、不織布製マスクの着用が防御策の1つとなります。

## マスク着用



## ④十分な休養とバランスのとれた栄養摂取

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

## ⑤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予防に有効と報告されています。ワクチンの効果が出るまでには接種後2~3週間必要ですので、早めに接種しましょう。接種についてはかかりつけ医や近隣の内科へご相談ください。

## ■ インフルエンザにかかったかなと思ったら



早めに医療機関に電話連絡をして、病院を受診しましょう。また、長崎大学職員はインフルエンザに罹患した場合、原則解熱後2日間かつ発症後5日間は出勤しないようになっています。罹患した場合は各所属の総務係等にお尋ねください。最近では、インフルエンザ・新型コロナの抗原検査が同時にできる検査キットも市販されています。ご自身で検査した後に医療機関を受診してみてもよいかもしれません。