



夏の猛暑も落ち着き、日に日に肌寒くなってきました。皆さまいかがお過ごしでしょうか。今回は寒くなる季節に流行してくる「インフルエンザ」についてです。

改めて・・・『インフルエンザ』とは??

インフルエンザウイルスにより引き起こされる急性ウイルス性疾患です。例年11月頃から徐々に患者が増え始め1月頃に流行がピークに達し、4月頃に収束する傾向があります。

## 【感染ルート】

### ・飛沫感染

咳やくしゃみと一緒にウイルスが空気中に飛び散りそれを吸い込んで感染する。

### ・接触感染

手についたウイルスを目や鼻、口などを無意識に触ることにより粘膜からウイルスが侵入し感染する。



## 【感染すると?】



- ・38℃以上の高熱
- ・頭痛、関節痛、筋肉痛
- ・全身倦怠感、食欲不振
- ・などの全身症状



- ・咳
- ・喉の痛み
- ・鼻水、くしゃみ
- ・などの呼吸器症状

風邪に比べて症状が重く気管支炎や肺炎を併発しやすく、重症化すると脳炎や心不全を起こし命に関わることもあります。

今年も新型コロナウイルス感染症も流行しており、どちらも呼吸器感染症で症状がよく似ています。

## <日常的な予防>

- ・手洗い、うがいをこまめに行う。
- ・十分な休養とバランスのよい食事をとる。
- ・室内は適度な湿度(50~60%)にする。
- ・こまめに換気を行う。
- ・流行前にワクチンの接種を。
- ・人ごみや繁華街などへの外出を控える。
- ・マスクを着用する。



自分は大丈夫!!と思わずに、改めて予防策を見直し、しっかり予防に努めてインフルエンザや新型コロナウイルス感染症・にかからないように気を付けましょう。