


# インフルエンザウイルス感染症とその対応・予防 (一般の方々へ)


2019年9月

厚生労働省などからの情報を参考に作成しました

## 1》インフルエンザはどんな病気？

 ウイルス感染で、突然の高熱と全身倦怠感、筋肉痛などの全身症状が現れることが特徴です。潜伏期間は1～数日で、通常高熱が数日続いて1週間程度で回復します。合併症をとめない重症になることもあります。流行の程度に差はありますが、通常11月～12月に始まり、翌年の1月から3月ごろに患者が増加しています。今年も、2009年同様に早い時期から流行の兆しが見られます。

## 2》インフルエンザにかからないために

 **予防の基本は、シーズン前のワクチン接種です。**ぜひ積極的に予防接種を受けましょう。日本でのインフルエンザワクチン接種率は、米国の報告では、有効性の低いインフルエンザワクチンでも、4割が接種することで感染者が2100万人減り、入院数が約13万人、死亡数がおよそ6万人減ると報告されています。ワクチンの有効性の程度より、ワクチンの接種率を上げる重要性を明らかにしています。

- ・うがいと手洗いの励行をしましょう
- ・バランスのよい食事、十分な休養で疲労を避けましょう
- ・部屋の湿度を50～60%程度に保ちましょう
- ・人混みなどへの外出を控えましょう
- ・外出時にはマスクを着用すると良いでしょう



## 3》令和元年度のインフルエンザHAワクチン製造株（4価）

 流行等を考慮してWHOが推奨して、厚生労働省で決定されます。

- A型株（2018/19の推奨内容から変動あり）

**A/ブリスベン/02/2018(IVR-190)(H1N1)pdm09**

2009年の新型インフルエンザ株です。今では季節型になっています。

**A/カンザス/14/2017(X-327)(H3N2)**

- B型株（2018/19と同一株）

**B/プーケット/3073/2013（山形系統）**

**B/メリーランド/15/2016（NYMC BX-69A）（ビクトリア系統）**

## 4》咳エチケットとは



咳やくしゃみの際は、ティッシュなどで口と鼻を押さえ、他の人から顔をそむけましょう。（1メートル以上離れることも大事です）鼻汁や痰などを含んだティッシュをすぐに蓋付きのごみ箱に捨てましょう。咳をしている人には、マスクの着用をすすめてみましょう。

咳がでるときは、周りの方へうつさないためにマスクを着用しましょう。マスクの使用は説明書を読んで、正しく着用しましょう。

### インフルエンザ予防の基本は 「きっちりマスク」と 「まほおのうがい」



#### 「きっちりマスク」のポイント

鼻からあごまでしっかり覆い、顔とマスクの間にすき間ができないようにしましょう。  
※ここでは、鼻と口を覆う部分が蛇腹状になった不織布マスクを例に説明しています。

マスクの脇の部分と顔の間にすき間ができないように。必要であれば、耳かけの長さを調節しよう。

マスクを着用したら、人差し指でマスク上部のワイヤーを押さえて、鼻のカーブに合わせます。

あごの下の部分まで覆うように、マスクは、しっかりと伸ばします。



#### 「まほおのうがい」の仕方

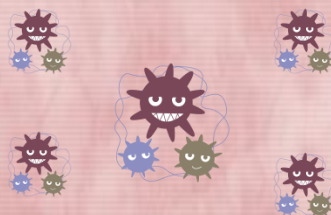
上を向いたガラガラうがいの時に、「まほおおお」と声を出しながらうがいをする、ノドの奥までうがいができることでより効果的です。



1 口の中の食べ物のカスなどを除くために、口をゆすぎます。



2 上を向いて「まほおお」と言いながら、ガラガラうがいをする。これを2回繰り返します。



ご不明な点がございましたら、各店舗薬剤師にお尋ね下さい

西長岡センター薬局

☎0258-89-5111

長岡市千秋2-2746-5

西長岡調剤薬局

☎0258-25-8680

長岡市千秋2-297-12

古正寺薬局

☎0258-22-4976

長岡市古正寺3-2

西長岡調剤薬局千秋店

☎0258-29-4976

長岡市千秋2-278-130