

Q 1. 風邪とインフルエンザの違いって？

| | 風邪 | インフルエンザ |
|-------|------------------|--|
| 症状 | 鼻水やのどの痛みなどの局所症状。 | 38℃以上の発熱やせき、のどの痛み、全身の倦怠感や関節の痛みなどの全身症状。 |
| 流行の時期 | 一年を通しひくことがあります。 | 1月～2月に流行のピーク。ただし、4月、5月まで散発的に流行することも。 |

Q 2. インフルエンザのA型とB型の違いって？

A型にはH1N1とH3N2の2種類があります。

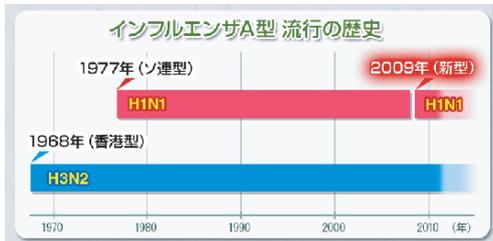
H1N1:かつてはソ連型と呼ばれているものが流行していましたが、新たに2009年に発生した型が、ソ連型に置き換わって流行しています。

H3N2:香港型と呼ばれているもので、1968年から流行しています。

これら2つのウイルスがどのように流行するかはその年によって違います。2009年のように新たなインフルエンザが発生する可能性も。

そして、このA型のほかにB型があります。

A型とB型は症状も似ており、予防対策も同じです。



Q 3. 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種類があります。

飛沫感染は、感染した人がせきをする事で飛んだ、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込むことです。

感染した人がせき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。これを接触感染といいます。

Q 4. インフルエンザがうつらないようにするにはどうすればいいの？

飛沫感染、接触感染といった感染経路を断つことが大事です。

- ・人が多く集まる場所から帰ってきたときには手洗いを心がけましょう。
- ・アルコールを含んだ消毒液で手を消毒するのも効果的です。

・普段からの健康管理も重要です。栄養と睡眠を十分にとり、抵抗力を高めておくこともインフルエンザの発症を防ぐ効果があります。

また、予防接種も重要です。

- ・予防接種は発症する可能性を減らし、もし発症しても重い症状になるのを防ぎます。
- ・ただしワクチンの効果が持続する期間は、一般的には5か月ほどです。
- ・また、流行するウイルスの型も変わるので、毎年、定期的に接種することが望めます。

Q 5. インフルエンザで症状が重くなりやすい人はどんな人？

注意が必要なのは以下の方々です。

- ・お年寄り ・お子さん ・妊婦さん
- ・慢性閉塞性肺疾患(COPD)、喘息、慢性心疾患、糖尿病といった持病のある方。
→持病のある方は主治医にご相談ください。
主治医と相談してできるだけ予防接種を受けましょう。

Q 6. インフルエンザではどんな症状が出たら医療機関へ行けばいいの？

目安として、比較的急速に38℃以上の発熱があり、せきやのどの痛み、全身の倦怠感を伴う場合はインフルエンザに感染している可能性があります。こういった症状がある場合は早めに医療機関を受診しましょう。

お年寄りやお子さん、妊婦さん、持病のある方、そして下記のような重症化のサインがみられる場合は、すぐに医療機関を受診してください。

重症化のサイン

- | | |
|--|---|
| お子さんでは | 大人では |
| <input type="checkbox"/> けいれんしたり呼びかけにこたえない | <input type="checkbox"/> 呼吸困難、または息切れがある |
| <input type="checkbox"/> 呼吸が速い、苦しそう | <input type="checkbox"/> 胸の痛みが続いている |
| <input type="checkbox"/> 顔色が悪い(青白) | <input type="checkbox"/> 嘔吐や下痢が続いている |
| <input type="checkbox"/> 嘔吐や下痢が続いている | <input type="checkbox"/> 症状が長引いて悪化してきた |
| <input type="checkbox"/> 症状が長引いて悪化してきた | |

Q 7. インフルエンザかなと思ったら、どの医療機関に行けばいいの？

近くにある内科・小児科を受診しましょう。

- ・周りの人にうつさないよう、マスクをして行くといいでしょう。
- ・普段からかかりつけ医を見つけておくことも大切です。