

インフルエンザの流行シーズンになりました。高熱や関節の痛みなどを伴い、人によっては重症化するおそれもあります。流行を防ぐためには、原因となるウイルスを体内に侵入させないことや周囲に移さないようにすることが重要です。

インフルエンザと風邪の違い インフルエンザウイルスの潜伏期間は1~3日

インフルエンザと風邪は、のどの痛みや咳(せき)などよく似た症状がありますが、風邪とインフルエンザは、症状も流行の時期も違います。

	インフルエンザ	風邪
症状	38℃以上の発熱	発熱
	全身症状(頭痛、関節痛、筋肉痛など)	局所症状(のどの痛み、鼻水、くしゃみ、咳、など)
	局所症状(のどの痛み、鼻水、くしゃみ、咳、など)	
	急激に発症	比較的ゆっくり発症
流行の時期	12月から3月(1月から2月がピーク) *4月、5月まで散発的に続くことも	年間を通じて。特に季節の変わり目など

重症化する危険性が高い人

- ・高齢者
- ・幼児
- ・妊娠中の女性
- ・持病のある人
- ・喘息のある人
- ・慢性呼吸器疾患(COPD)のある人
- ・慢性心疾患のある人
- ・糖尿病など代謝性疾患のある人 など



感染経路

- 飛沫感染・感染者のくしゃみや咳、つばなどの飛沫と一緒にウイルスが放出し、別の人がそのウイルスを口や鼻から吸い込み感染します。
- 接触感染・感染者がくしゃみや咳を手で押さえる。その手で周りの物に触れて、ウイルスが付く。別の人がその物に触ってウイルスが手に付着し、その手で口や鼻を触って粘膜から感染します。

インフルエンザの検査のタイミング

インフルエンザの検査は、**ウイルス量が少ないと感染していたとしても判定が陽性ではなく陰性と出てしまいます。発熱してから12時間~24時間経過してから受けることで正しい検査結果を得る可能性が高いです。**
ただし症状が辛い場合には12時間を経過していなくても病院受診をお勧めします。また、感染から48時間を経過すると体内のウイルス量が低下していくため、感染から12時間後~遅くとも48時間以内に検査を受けることが望ましいです。

インフルエンザから身を守るためには!

①正しい手洗い

毎日、様々な物に触っていますが、それらに触ることにより、自分の手にもウイルスが付着している可能性があります。帰宅時や調理の前後、食事前などこまめに手を洗いましょう。

②流行前のワクチン

ワクチンを打つことで、発病の可能性を減らすことや重症化を予防することが期待できます。(ワクチンを打っていてもかかる場合があります)今シーズンから鼻に噴霧するタイプのインフルエンザワクチン「フルミスト」の使用が認められました。*痛くないワクチンとして期待されています。

③十分な休養とバランスの取れた栄養摂取

体の抵抗力を高めるために日頃から心がけましょう。



④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等使って、適度な湿度(50~60%)を保つことも効果的です。

⑤人混みへの外出を控える

やむを得ず外出して人混みに入る可能性がある場合は不織布製のマスクを着用して感染防御をしましょう。

⑥こまめに換気をする

利用定員、開設時間等

- 利用定員 6人
- 対象児童 生後6か月から小学校6年生まで
- 利用時間 月曜~金曜日
午前8時00分~午後5時30分まで

お問い合わせ

岡山市北区鹿田町2-5-1 歯学部棟3階
ますかっと病児保育ルーム
TEL 086-235-7301



ホームページはこちら

