

インフルエンザの備えは万全ですか？

インフルエンザは、毎年12月上旬から3月にかけて流行します。

普通のかぜの多くは、のどの痛み、鼻水、くしゃみや咳などの症状が中心ですが、インフルエンザはそれらの症状のほかに38度以上の発熱や頭痛、関節痛、筋肉痛などの全身の症状が現れます。

また、気管支炎や肺炎、小児では中耳炎、熱性けいれんや脳症などを併発して、重症化することもあるため、高齢者や小児では特に注意が必要です。

●新型インフルエンザの状況（平成21年度）

・全国の入院患者数

年齢	1歳未満	1～14歳	15～39歳	40～59歳	60～79歳	80歳以上	合計
人数	808人	13,168人	1,406人	889人	979人	390人	17,640人

・全国の死亡者数

年齢	1歳未満	1～14歳	15～39歳	40～59歳	60～79歳	80歳以上	合計
人数	3人	35人	28人	62人	48人	22人	198人

●インフルエンザを予防しよう！

インフルエンザにかからないよう、次の点に注意しましょう。

- ・流行前にインフルエンザワクチンの接種を受けましょう。12月上旬までの接種が目安です。
- ・人混みへの外出はできるだけ避け、帰宅時にはうがい手洗いをしましょう。
- ・十分な睡眠、栄養、保温に心がけ、体調を整えましょう。
- ・空気が乾燥するとインフルエンザにかかりやすくなりますので、室内では加湿器等で適度な湿度を保つようにしましょう。
- ・インフルエンザと思ったらマスクを着用し、早めに医療機関で受診しましょう。
- ・咳エチケットを心がけましょう（※）。



※咳エチケットとは？

インフルエンザの感染拡大を防止するための方法の1つです。

1. 咳・くしゃみがでたらマスクをしましょう。
2. 咳・くしゃみをするときは、他の人から顔をそらせ、ティッシュなどで口と鼻を覆いましょう。
3. 鼻汁や痰を含んだティッシュは、すぐに蓋のついたゴミ箱か袋に入れて捨てましょう。その後は、すぐに手を洗いましょう。