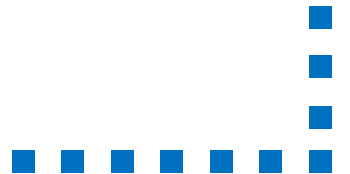


**インフルエンザを予防しよう！**



# インフルエンザとは？

- インフルエンザウイルスによる**呼吸器感染症**
- 急な発症
- 毎年**11～4月**にかけて発生
- **合併症**に注意

# インフルエンザの症状

- 突然の高熱（**38度以上**）
- 頭痛、関節痛、筋肉痛
- 全身の**倦怠感**
- のどの痛み、腫れ、咳



通常は1週間で自然治癒

# 合併症を起こしやすい人は？

- 高齢者
- 慢性疾患のある方（心臓疾患、肺疾患、腎臓疾患）
- 糖尿病
- 乳児、妊婦

肺炎などの合併症に注意

# 予防 ① … 予防接種、うがい・手洗い

- 流行前の予防接種が大切
- 症状の重症化を防止
- 他のウイルスによる風邪には、効果なし
- 外出後のうがい・手洗いでウイルスを洗い落としましょう



マスクをしよう

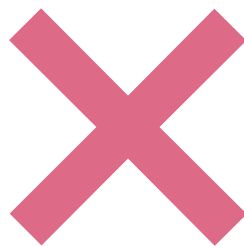


手洗いをしよう



うがいをしよう

## 予防 ② … 湿度を保つ



乾燥した空気

適度な湿度



# 毎年予防接種するのはなぜ？

## ウイルスは毎年少しずつ形を変える



ウイルスだぞ！  
やっつけるぞ！



免疫力

やっつけていいのかな？？？



どうやって診断するの？

迅速診断キット



鼻から綿棒を入れて粘液を採取



30分以内に結果判定



# 治療（抗ウイルス剤）

## 抗ウイルス薬を内服します

- タミフル、リレンザなど

## どんな効果があるの？

- 発症してから**48時間以内**が効果的
- 発熱期間が1～2日短縮
- ウイルスの排出が減り、他人にうつす機会が減る

# タミフルの抱える問題

## 異常行動（飛び降り）について

- 厚生労働省は、タミフルとの因果関係を否定している

## タミフル耐性ウイルスについて

- タミフルが効きにくい
- 原因は明らかではない
- 突然変異が原因と考えられている

# 外出はいつまで控えるの？

## 症状が出てから、**3～7日間**はウイルスを排出

- 咳などの症状が続く場合は、マスクをしたり咳やくしゃみをする際にはティッシュなどで口元を覆いましょう。

参考) 学校保健法

**「解熱した後2日を経過するまで」**

**かつ**

**「発症後5日間」を出席停止**

# 咳エチケット

- 咳やくしゃみをする時には、ティッシュなどで口や鼻を押さえて、人のいない方に顔をむけましょう。
- 使用したティッシュは蓋つきのゴミ箱に捨てましょう。
- 咳をしている人にはマスクの着用を促しましょう。



# 普段からの健康管理を

- 手洗い、うがい
- バランスのよい食事
- 規則正しい生活習慣
- 適度な運動

# まとめ

1. 11～4月に発生します
2. 早めに**予防接種**を受けましょう
3. うがい、手洗い、マスクで**予防**
4. インフルエンザ?と思ったら**早めの受診**を心がけましょう
5. **咳エチケット**を心がけましょう
6. 普段からの**健康管理**をしっかりと