

- ・ 医療機関や高齢者施設を訪問するとき等、場面に応じてマスクを着用し、咳エチケットを守りましょう。
- ・ 帰宅時や共用物を触った後は、手洗いをしましょう。
- ・ 定期的に換気しましょう。特に、高齢者施設や障害者施設では、同一部屋に人が複数人滞在するときは、換気により空気が滞留しないように工夫しましょう。
- ・ 栄養と休養を十分にとりましょう。
- ・ 発症・重症化を防ぐために、ワクチンの接種をご検討ください。
- ・ 症状や重症化リスクに応じた医療機関の受診にご協力ください。また、受診の際は、事前に電話等で受診方法を確認してください。

#### Q 1 インフルエンザとはどのような病気ですか？

インフルエンザウイルスに感染することによって起こる病気です。38℃以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛、全身倦怠感等の症状が比較的急速に現れるのが特徴です。併せて普通の風邪と同じように、のどの痛み、鼻汁、咳等の症状も見られます。お子様ではまれに急性脳症を、御高齢の方や免疫力の低下している方では二次性の肺炎を伴う等、重症になることがあります。

#### Q 2 流行する時期は？

季節性インフルエンザは流行性があり、いったん流行が始まると、短期間に多くの人へ感染が広がります。日本では、例年 12 月～3 月が流行シーズンです。一方、新型コロナウイルス感染症が 2020 年以降に世界的に流行してから、新型コロナウイルス感染症そのものや、その流行に対する個人の行動や公衆衛生上の対応等により、インフルエンザの発生動向や関連する指標の動向が例年と大きく変わりました。

#### Q 3 どのようにして感染するのですか？

患者が発症初期に排出する飛沫と呼ばれる咳をしたときの「しぶき」を、他者が吸い込むことによって感染する飛沫感染と、他者が患者の便に接触し、手洗いが不十分な場合にウイルスが経口的に感染する接触感染があります。

#### Q 4 治療方法は？

対症療法のほかに抗インフルエンザ薬が 6 種類あります。その効果はインフルエンザの症状が出始めてからの時間や病状により異なり、また、抗インフルエンザ薬の投与は全ての患者に対しては必須ではないため、使用する・しないは医師の慎重な判断に基づきます。抗インフルエンザウイルス薬の服用を適切な時期（発症から 48 時間以内）に開始すると、発熱期間は通常 1～2 日間短縮され、鼻やのどからのウイルス排出量も減少します。なお、症状が出てから 2 日（48 時間）以降に服用を開始した場合、十分な効果は期待できません。使用する際には用法、用量、期間（服用する日数）を守ることが重要です。

#### Q 5 インフルエンザにかかったら、どのくらいの期間外出を控えればよいのか？

一般的に、インフルエンザ発症前日から発症後 3～7 日間は鼻やのどからウイルスを排出するといわれています。そのためにウイルスを排出している間は、外出を控える必要があります。排出されるウイルス量は解熱とともに減少しますが、解熱後もウイルスを排出するといわれています。排出期間の長さには個人差がありますが、咳やくしゃみ等の症状が続いている場合には、不織布製マスクを着用する等、周りの方へうつさないよう配慮しましょう。現在、学校保健安全法では「発症した後 5 日を経過し、かつ、解熱した後 2 日（幼児にあっては、3 日）を経過するまで」をインフルエンザによる出席停止期間としています（ただし、病状により学校医その他の医師において感染のおそれがないと認めたときは、この限りではありません）。