

## インフルエンザと感染予防対策について



今年の秋から、全国的にインフルエンザの流行拡大が続いています。新潟県では11月に入ってからすぐに、インフルエンザ注意報が発令されました。

感染の拡大を防ぎ、自分の身を守るためには、正しい知識と感染予防対策が重要です。今回は、インフルエンザと感染予防対策についてお伝えします。

### インフルエンザとは

インフルエンザウィルスが鼻やのどの粘膜に感染して起こる病気で、高熱や頭痛、筋肉痛や関節痛等の全身症状を起こします。



### 感染経路

#### ・飛沫感染

感染した人の咳やくしゃみなどによってウィルスが飛び散り、それを吸い込むことによって感染します。

#### ・接触感染

ウィルスが付着したものを触った手で、口や鼻の粘膜を触ることで感染します。



### 感染予防対策

感染を防ぐためには、飛沫感染や接触感染といった**感染経路を絶ち**、ウィルスに負けないように**環境や体調を整える**ことが大切です。

#### 1. ワクチン接種

インフルエンザワクチンの予防接種には、**発症をある程度抑える**効果や、**重症化を予防する**効果があります。



#### 2. こまめな手洗い

ウィルスの体内への侵入を防ぐため、**帰宅後、トイレの後、食事の前**には、**石鹸で手洗い**をしっかりと行いましょう。



#### 3. マスクの着用

飛んでくるウィルスを物理的に防御することができます。**人混みに出るときや、自分が咳をしているときはマスク**を着用しましょう。

#### 4. 人混みを避ける

人混みにはインフルエンザ感染者がいる可能性が高く、また密集しているので感染が一気に広がる恐れがあります。可能な限り人混みを避けましょう。

#### 5. 適切な湿度管理とこまめな換気

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などを活用し**適切な湿度（50～60％）**を保ちましょう。また、室内では**こまめに換気**をしましょう。

#### 6. 規則正しい生活

抵抗力を高めるために、適度な運動を行い、睡眠はしっかりととり、バランスの良い食事をとりましょう。



参考：令和5年度今シーズンのインフルエンザ総合対策について 厚生労働省 健康づくり推進課 古屋郷子 2023.12)