

インフルエンザが 家庭や集団の場で広がらないための

基本的な予防ポイント!!

インフルエンザは季節的に流行する感染症ですが、ウイルスの型が変異を繰り返すという特徴があります。今回は家庭や集団の場で感染が広がらないよう、基本的な予防のポイントをお伝えします。

主な感染経路

ウイルスは感染した人の咳、くしゃみのしぶき（飛沫）に含まれ周囲に飛び散ります。その際に約2メートル以内の距離だと直接周囲の人の呼吸器に侵入する可能性があります（飛沫感染）。また、感染した人がくしゃみ、鼻水などに含まれるウイルスが付着した手でティッシュ、ドアノブ、スイッチなどに触り、その後別な人が手で触れて、その手で口や鼻の周りを触る事により感染が起こります（接触感染）。

感染後の経路や症状

一般的にはウイルス感染後1～4日（平均2日程度）の潜伏期間の後に症状が発症します。インフルエンザの症状は38度以上の高熱、寒気、全身のだるさ、頭痛、関節や筋肉痛等、全身症状が出る事が特徴的であり、あわせて鼻やのどの炎症、咳や痰などの呼吸器症状も伴う等、一般の風邪よりも重い症状です。ただし、高齢者では目立った高熱が出ない場合があり、インフルエンザに気づくのが遅れる場合もありますので、体調の変化に注意する必要があります。

合併症

インフルエンザの主な合併症の一つに肺炎があります。インフルエンザウイルスが直接肺炎を引き起こすものと、インフルエンザウイルスでダメージを受けた気管支に細菌が入り込む場合が考えられます。特に一

インフルエンザにかかった人から周りの人に感染する期間は潜伏期間も含めウイルスが増殖している期間です。そのため、周りに感染を広げないために、心配な症状がある時には事前に注意事項を確認した上で病院を受診する事や、症状が改善するまでは外出を控え、休養する事が大切です。※学校の児童、生徒等では「発症した後5日を経過し、かつ解熱した後2日（幼児では3日）を経過するまで」を出席停止期間とされています。

般成人と比べて免疫機能が弱い乳幼児や高齢者、妊娠している方、心臓や肺に持病のある方は肺炎に注意が必要です。発熱や呼吸器症状が長引く等、気になる症状がある時は医師に相談しましょう。



さ
ろ
ま
げ
ん
き
王
国

保健福祉課保健推進係

Tel 2・1・2・1・2

インフルエンザと合併症から身を守る!! ～感染症を広げないために～

予防対策

- ☆インフルエンザワクチンを接種する→インフルエンザウイルスは大まかにはA型、B型、C型に分類され、主に流行するのはA型、B型です。特にA型は変異しやすいという特徴があるため、予防接種で発症を全て予防する事は難しいですが、重症化を予防する効果が期待できます。接種後約2週間頃からワクチンの効果が現れ、約5か月程度まで効果があるとされています。毎年ウイルスの流行株を予測してワクチンが製造され、今シーズンのワクチンはA型2種類、B型2種類に効果のある4価ワクチンとなっています。(右記の《インフルエンザ接種費用の一部助成について》参照)
- ☆こまめに手洗い、うがいをする→手に付いたウイルスが口や鼻の粘膜に入る事を防ぐために、外出先から帰宅した時や食事の前等にこまめに手を洗い、うがいをしましょう。
- ☆室内の温度、湿度を保つ→低温で乾燥した場所ではウイルスが停滞しやすく、また、鼻やのどから異物を排除する働きが弱まります。乾燥しやすい場合は加湿器を使う等、適度な湿度を保つようにしましょう。
- ☆体調管理→免疫力が低下すると感染しやすくなります。普段から規則的な睡眠や食事を心がけ、免疫力を保つように心がけましょう。
- ☆咳エチケット→くしゃみや咳等が出る時は、飛沫にウイルスを含んでいる可能性があります。症状がある人はマスクを着用しましょう。

高齢者の「肺炎予防」について

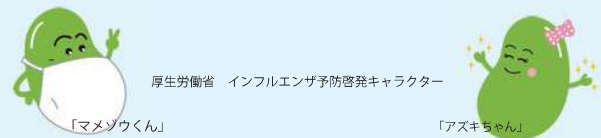
佐呂間町では主要な死亡原因は1位がん、2位心疾患、3位肺炎となっており、高齢者の肺炎予防も重要です。高齢者はインフルエンザで気道の抵抗力が弱まった時に他の細菌が感染するケースが多く、肺炎の原因の一つとして「肺炎球菌感染症」があります。インフルエンザワクチンだけではなく、肺炎球菌ワクチンも接種することにより、肺炎の重症化を予防する効果が高まります。(右記の《高齢者肺炎球菌ワクチン接種費用の一部助成について》参照) また、口腔内の細菌が誤って気管や肺に入る「誤嚥性肺炎」予防のために、歯磨きやうがいと口腔内の清潔を保つ事も大切です。

最後に…

冬季はインフルエンザだけではなく、風邪や他の感染症にかかるリスクも高まります。各自が「うつらない」「うつさない」ための予防策を心がけ、感染から身を守りましょう。

《インフルエンザワクチン接種費用の一部助成について》

- 定期接種対象
 - ① 65歳以上の方
 - ② 60歳以上65歳未満で心臓、腎臓、呼吸器の機能に身邊の日常生活活動が極度に制限される程度の障害を有する方、ヒト免疫不全ウイルスにより免疫の機能に日常生活がほとんど不可能な程度の障害を有する方。
- 任意接種の助成対象
 - ▶ 満1歳以上の幼児及び小・中・高校生（在学者）
 - ※接種する医療機関は「クリニックさろま」です。町外の病院で接種した場合には自己負担となりますが、定期接種対象で3か月以上の入院や施設入所をしている方は償還払いとなりますので、接種前に保健推進係にお申し出ください。
 - ※1人1回1,800円助成(自己負担1,900円。12歳以下で2回目に助成された場合は自己負担700円。)
 - ※接種の予約は医療機関に、その他の手続きについては役場保健福祉課保健推進係にお問い合わせください。



《高齢者肺炎球菌ワクチン接種費用の一部助成について》

- 肺炎球菌ワクチンについて
 - ※肺炎球菌には93種類の血清型があり、そのうち23種類の型に効果があります。
- 定期接種対象
 - ① 65歳の方
 - ② 60歳以上65歳未満で心臓、腎臓、呼吸器の機能に身邊の日常生活活動が極度に制限される程度の障害を有する方、ヒト免疫不全ウイルスにより免疫の機能に日常生活がほとんど不可能な程度の障害を有する方。
 - ③ 平成27年4月1日から平成28年3月31日までの間に65、70、75、80、85、90、95歳または100歳となる方
- ※接種医療機関〜クリニックさろま
- ※自己負担4,125円(接種料8,125円の内4,000円助成)
- 任意接種
 - ▶ 65歳以上で定期接種対象以外の方
 - ※接種医療機関〜希望する医療機関
 - ※接種費用の2分の1を助成し、5,000円を限度とします。全額お支払いいただき、役場保健福祉課保健推進係で助成の申請手続きをしてください。
- ※過去に接種歴のある方は定期接種、接種費用助成の対象外です。また5年以内に再接種すると局所の副反応が強く出る場合があります。必ず接種歴を確認し、5年以上の間隔をあけましょう。