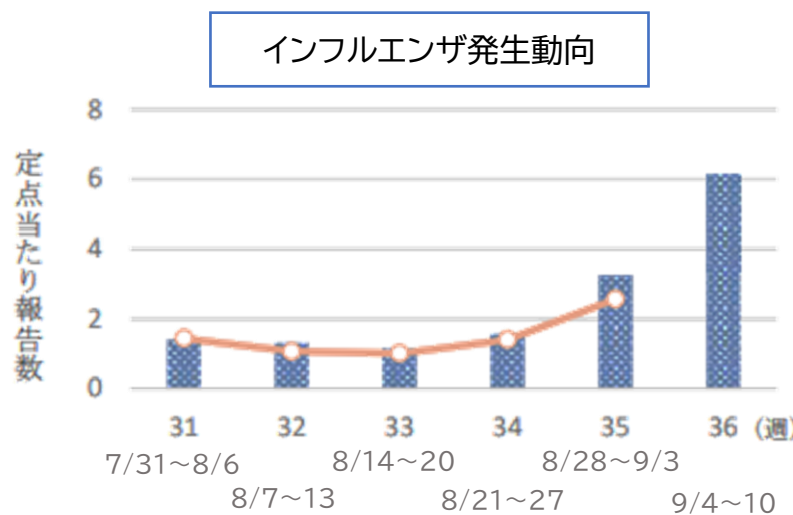


令和5年 健康新聞10月号 季節性インフルエンザ

新型コロナウイルスの発生以降、季節性インフルエンザの流行が過去に類をみないタイミングで起こっています。インフルエンザは、高齢の方や種々の慢性疾患を持つ方は肺炎を伴うなど重症化することがあります。



2023年第36週(9/4~9/10)の患者報告数は増加し、定点(1医療機関当たりの平均患者数)は6.16となりました。流行の目安である1.00を超えた状態が続いております。



◎棒グラフは佐賀県、折れ線グラフは全国の数値を表しています。

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日を経過するまで出席停止期間としています。企業でもこれに基づいて出社停止期間を設けているところが多いです。

<参考文献>厚生労働省:インフルエンザ Q&A、佐賀県感染症情報センター

<感染経路>

- 飛沫感染:感染している人のくしゃみや咳で出るしぶきを吸い込むことによる感染。
- 接触感染:感染している人のだ液や鼻水が手から手へ、あるいはドアノブやつり革などを介して手に付着し、その手で口や鼻、目などの粘膜に触れることで感染。

インフルエンザを予防する有効な方法

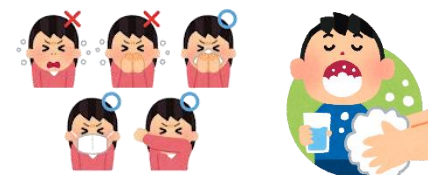
①ワクチン接種

感染後に発症する可能性を低減させる効果と、発症した場合の重症化防止に有効。



②咳エチケットを徹底

人に向けて咳やくしゃみをしない、手のひらで咳などを受け止めたら手を洗う。



③外出後の手洗い

④適度な湿度(50~60%)の保持

空気が乾燥すると、気道粘膜の防御機能が低下し、インフルエンザにかかりやすくなります。



⑤人混みや繁華街への外出を控える

⑥室内ではこまめに換気する

窓が1つしかない場合は、部屋のドアを開けて、扇風機などを窓の外に向けて設置しましょう。



⑦十分な休養とバランスのとれた栄養摂取

インフルエンザワクチンは、医療機関で実施期間や費用が異なります。詳細な情報につきましては、医療機関にお問い合わせください。※インフルエンザワクチンとコロナワクチンは、接種間隔はあけずに同時期に接種できます。

