

健康だより

増えてきています！インフルエンザ 早いうちから予防を

毎年秋から冬にかけては、インフルエンザの流行シーズンです。その年によって流行するウイルスは違います。ウイルスのうち、A 型と B 型の感染力はとても強く、日本では毎年約 1 千万人、およそ 10 人に 1 人が感染しています。

インフルエンザにかかっても、軽症で回復する人もいますが、中には、肺炎や脳症などを併発して重症化してしまう人もいます。

重症化する危険性が高い人

- 高齢者
- 幼児
- 妊娠中の女性
- 持病のある人
 - ▷ 喘息のある人
 - ▷ 慢性呼吸器疾患（COPD）のある人
 - ▷ 慢性心疾患のある人
 - ▷ 糖尿病など代謝性疾患のある人 など

感染経路

主な感染経路は、感染者のくしゃみや咳、つばなどの飛沫を吸い込む「飛沫感染」と、感染者がくしゃみや咳を押さえた手で物に触れて、別の人が汚染された物に触れ、口や鼻を触ることで感染する「接触感染」です。

予防対策

感染経路を断つために、「マスク着用」、「手洗い」、「人混み回避」、「換気」といった基本的な感染対策が有効です。また、流行前（12 月中旬ごろ）までに、ワクチンを接種し、発病の可能性を減らすことや、重症化の予防に努めることも大切です。



*手洗いが出来ない環境では
アルコール消毒も有効です

インフルエンザや新型コロナなどをはじめ、新たな感染症が発生しても、私たち一人ひとりが予防の意識を持つことによって、感染の拡大を抑えることができます。あなた自身と、周囲の大切な人の命と健康を守るためにも、感染予防に取り組みしましょう。

参考 厚生労働省：政府広報オンライン「インフルエンザの感染を防ぐポイント」