

『インフルエンザ』

【原因】 インフルエンザウィルスで、A型とB型があります。

A型：ヒトだけでなく、鳥、ブタなどにも感染し、感染力も強く症状も重い。

B型：ヒトにのみ感染し、症状は比較的軽い。

【インフルエンザの流行パターン】

一般的には11月ごろよりA型が増え始めて、1、2月にピークを迎え、2～3月にB型が流行し、4月ごろには収束します。

しかし近年は、4月を過ぎても収束せず、夏場～秋にかけても見られます。

この理由として、次の2点が考えられます。

- 1、2019年から始まった新型コロナウイルスの流行で、厳格な感染予防処置がなされたことによって、インフルエンザは流行しなくなり、その結果免疫力が低下した。
- 2、新型コロナウイルス感染症が5類相当となり、今まで行われてきた感染予防処置をしなくなった。

【インフルエンザの症状】

潜伏期（ウィルスを吸い込んでから発病するまでの期間）は1～3日。

急激な発熱によって発病し、頭痛、のどの痛み、咳などがあらわれます。

ふつうの風邪より肺炎や脳症を発症するリスクが高いのが特徴です。

【インフルエンザの予防】

- 1、手洗い、うがい、歯みがきを励行し、口の中を清潔に保つ。
- 2、マスクの着用。
- 3、家の中を清潔にし、十分に換気をする。
- 4、加湿器などを使って、部屋の中を乾燥させないようにする。
- 5、栄養と休養（睡眠）を十分にとり、疲労やストレスをためない。
- 6、予防接種（ワクチン）

接種してから効果を発揮するまでが約2週間、効力は5ヶ月程度である

ため、10月下旬から12月上旬までの間に接種するのがよいでしょう。

ウィルスのタイプが毎年変化するため、毎年接種することが必要です。

手洗い



うがい



マスク



消毒



除菌



換気

