

**インフルエンザ**

# インフルエンザとは

病原体：インフルエンザウイルス

流行時期：初冬から春先



(例年**11～12月**頃に流行が始まり、  
**1～3月**に**ピーク**を迎える)



- ・感染者の約半数が小児
- ・高齢者、幼児、持病のある方、妊娠中の女性は重症化する可能性あり！

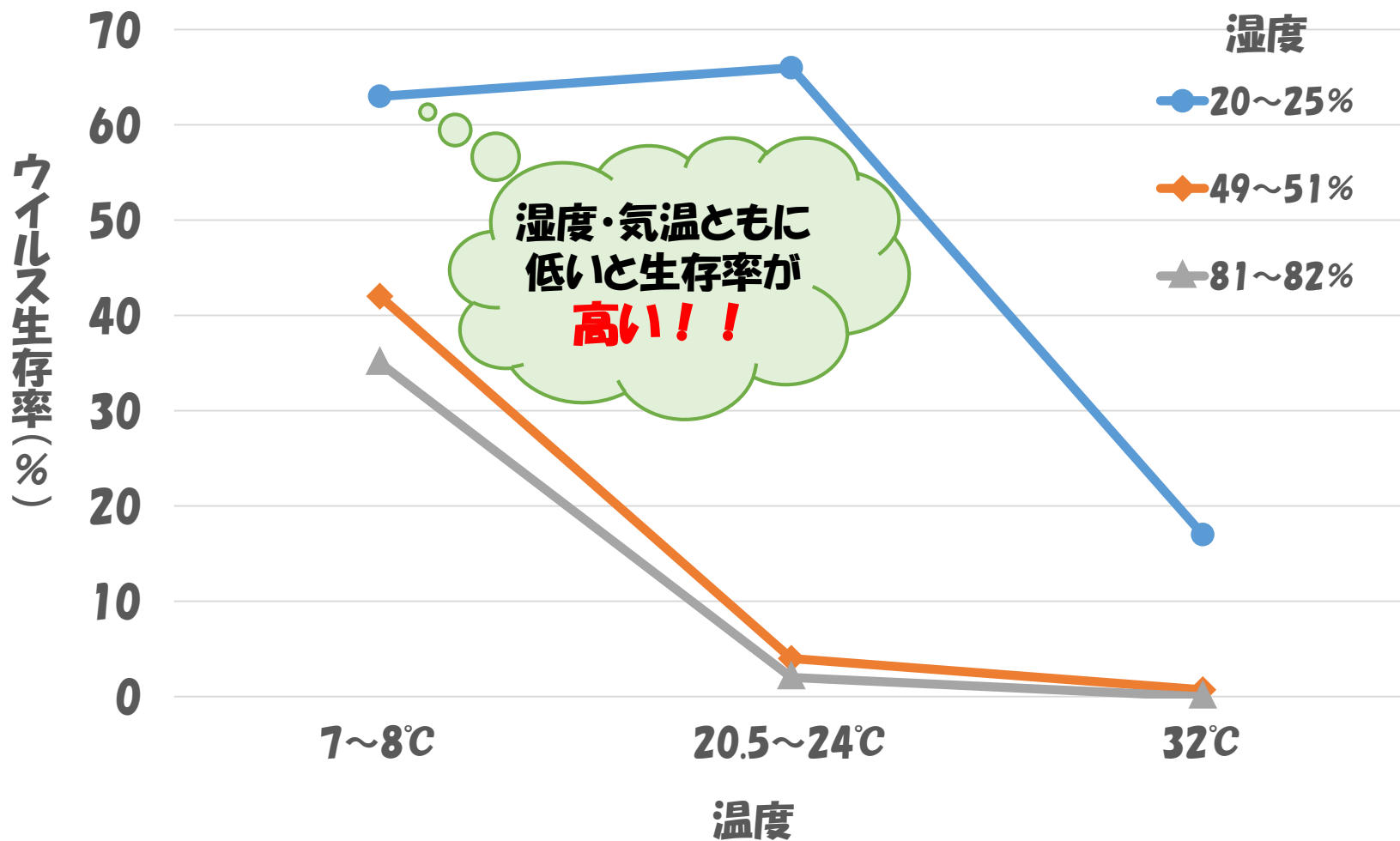


# 冬は感染症に要注意！



低温・低湿度な環境(温度16℃以下、湿度40%以下)では、  
ウイルスは長く生存できる

# インフルエンザウイルスと湿度・温度の関係(6時間生存率)



# インフルエンザウイルスの感染経路

くしゃみや咳などを介した**飛沫感染**

・くしゃみなどを直接吸い込む



・飛沫が付着して汚染したドアノブなどを触る  
→触った手指で目や鼻などを触り、粘膜から  
感染する**接触感染**



☆環境表面に付着したウイルスは、  
**24～48時間**感染力を保っているとされる

# インフルエンザの症状

感染

発症  
約1~3日

約1週間

軽快



潜伏期間  
感染後、  
発症するまで  
**1~3日**

**38℃以上の高熱**  
**全身症状**

- ・頭痛
- ・筋肉痛
- ・だるさ
- ・寒気
- ・関節痛
- ・食欲不振  
など



**呼吸器症状**

- ・鼻水
- ・鼻づまり
- ・のどの痛み
- ・咳  
など



治るまで  
**1週間~10日程度**  
(個人差あり)

ウイルス  
排出期間

発症前と発症してから**3~7日間**は人に感染させる可能性がある  
※**発症後2~3日後**が感染力のピーク

# インフルエンザ 重要チェックポイント

- 地域でインフルエンザが流行している
- 急激な発症  
(前触れとして鼻水や咳などが無いまま)
- 高熱がでる(38度以上)  
※高齢者は熱が出ない場合もあるため注意が必要!



# インフルエンザに感染したら…



咳エチケットの  
徹底



安静にして  
休養をとる

水分を十分に  
補給する



外出を控える

医療機関を  
受診する



うちで過ごそう





# インフルエンザを予防するために



流行前の  
ワクチン接種

手洗いの徹底

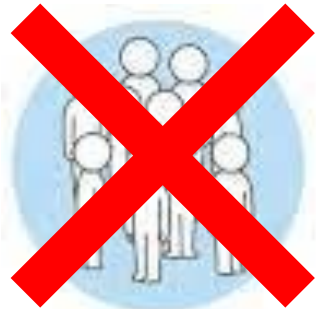


適度な温度・  
湿度の管理



十分な休養と  
バランスの良い  
食事

人込みを避ける



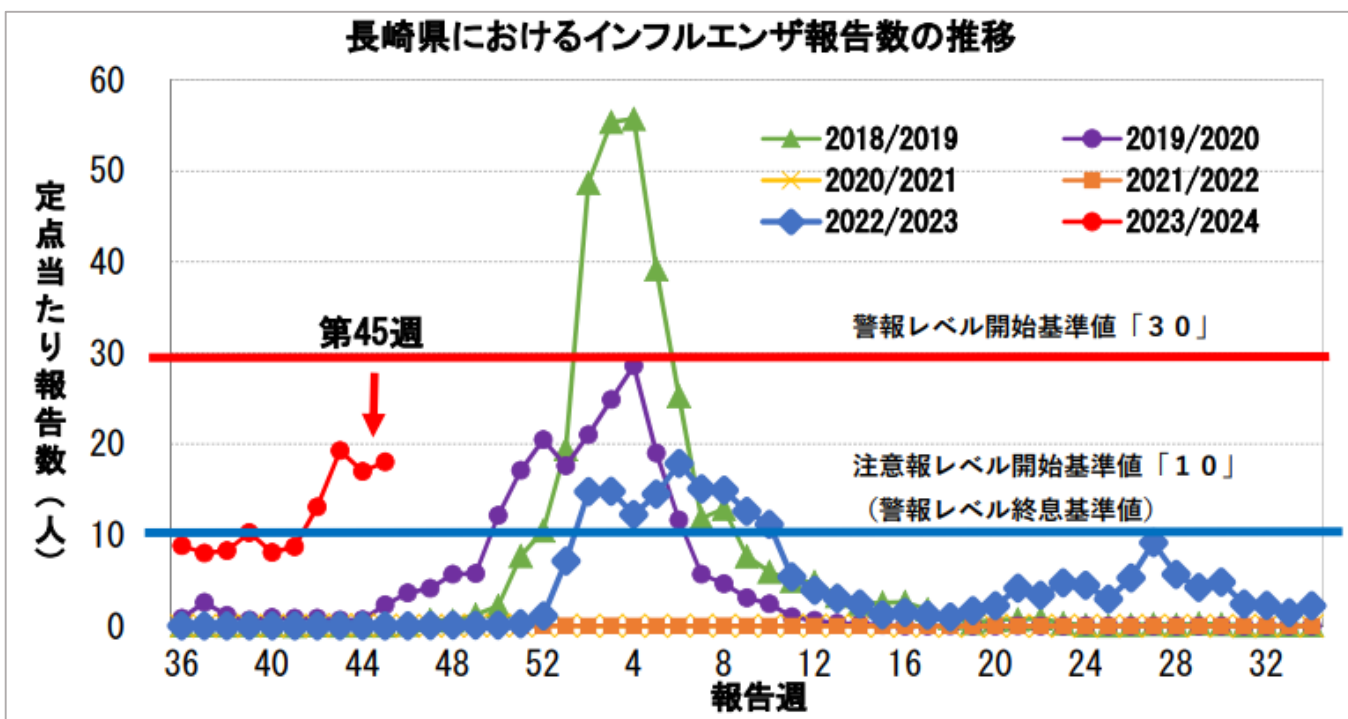
こまめな換気



# 流行状況に注目しましょう！

- インフルエンザ流行レベルの目安

警報レベル		注意報レベル	流行期入り
開始基準値	終息基準値	基準値	目安
30	10	10	1.00



参考)長崎県感染症情報センター 長崎県感染症発生動向調査速報(2023年11月16日作成分)

# 流行状況に注目しましょう！

\* インフルエンザ定点医療機関を受診したインフルエンザ患者数が週ごとに把握され、厚生労働省や長崎県のホームページで公開されています。



The screenshot shows the official website of the Ministry of Health, Labour and Welfare. The page title is 'インフルエンザ流行状況レベルマップ' (Influenza Circulation Level Map). Below the title, there is a link to the map: 'インフルエンザ流行状況レベルマップ (国立感染症研究所)'. At the bottom of the page, there is a small map of Japan with color-coded regions indicating the circulation level of influenza.



The screenshot shows the official website of Nagasaki Prefecture. The page title is '感染症情報センター' (Infection Information Center). Below the title, there is a list of links: '新型コロナウイルス感染症' (Novel Coronavirus Infection), '感染症情報速報 (最新週)' (Infection Information Bulletin (Latest Week)), and 'トピックス' (Topics).

県内の最新の流行状況は  
こちらから

# まとめ



## \* インフルエンザから身を守る予防行動

- ・感染経路を断つ
- ・免疫力を高める
- ・予防接種を受ける



## \* 周囲の人への感染を防ぐための対策の実践

- ・咳エチケット
- ・マスクの着用

一人ひとりが正しい対策  
を実践し、感染拡大を  
防ぎましょう！

