



10月13日よりインフルエンザワクチンの予防接種が始まりました！

今年もインフルエンザの季節がやってきました。インフルエンザは流行性があり、いったん流行が始まると、短期間に多くの人へ感染が広がります。予防策と症状を知ってインフルエンザに備えましょう。



まずは、インフルエンザの知識を身につけましょう！！



インフルエンザはどこから感染するのでしょうか？

インフルエンザは、インフルエンザウイルスに感染することによって起こる病気です。インフルエンザの感染経路には、主に**飛沫（ひまつ）感染**と**接触感染**があります。**飛沫（ひまつ）感染**とは、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になります。くしゃみや咳（せき）を浴びる距離（2メートル程度）にいる人は感染の危険性が高い為、注意が必要です。次に、**接触感染**は、感染している人の唾（つば）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することなどによる感染となります。



どんな症状がでるのでしょうか？また、かぜとの違いは？



38℃以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛等全身の症状が突然現れます。併せて普通の風邪と同じように、のどの痛み、鼻汁、咳などの症状も見られます。この様な症状がでた場合は、医療機関を受診しましょう。「**インフルエンザとかぜの違い**」は下の表を参考にしてください。



◆インフルエンザとかぜの違い◆

当てはまる場合は、すぐに医療機関を受診しましょう！



	インフルエンザ	かぜ
症状	高熱、頭痛、関節痛、筋肉痛、せき、のどの痛み、鼻水など	のどの痛み、鼻水、鼻づまり、くしゃみ、せき、発熱（高齢者では高熱でないこともある）
発症	急激	比較的ゆっくり
症状の部位	強い倦怠感 <small>けんたいかん</small> など全身症状	鼻、のどなど局所的

もしかして…



参考：厚生労働省 「インフルエンザの基礎知識」より

かからない
ためには…

インフルエンザを予防しましょう！！



■ 流行前に…

◇ インフルエンザワクチンの予防接種

インフルエンザワクチンには、感染した際に発症を抑えることや、症状が重くなること、死亡することを予防する効果があるとされています。

■ インフルエンザが流行したら…

◇ 人混みや繁華街への外出を控える

◇ 外出時にはマスクを着用（特に65歳以上の高齢者、持病のある方など）

◇ 室内では加湿器などを使用して適度な湿度に

空気が乾燥すると、インフルエンザにかかりやすくなります。これはのどや鼻の粘膜の防御機能が低下するため、外出時にはマスクを着用し、室内では加湿器などを使って適度な湿度（50～60％）を保つとよいでしょう。

◇ 十分な休養、バランスの良い食事

日ごろからバランスのよい食事と十分な休養をとり、体力や抵抗力を高めることも大切です。

◇ うがい、手洗の励行

帰宅時のうがい、手洗いも、一般的な感染症の予防のためにお勧めします。

◇ 咳エチケット

また、インフルエンザにかかって、「せき」などの症状のある方は、特に周りの方へうつさないために、マスクを着用しましょう。（※咳エチケット）

※咳エチケットとは…

- *咳・くしゃみの際はティッシュなどで口と鼻を押さえ、他の人から顔をそむけ1m以上離れる。
- *鼻汁・痰などを含んだティッシュをすぐに蓋付きの廃棄物箱に捨てられる環境を整える。
- *咳をしている人にマスクの着用を促す。
- *マスクの使用は説明書をよく読んで、正しく着用する。



参考：厚生労働省 「インフルエンザの基礎知識」より

当院でもインフルエンザワクチンの予防接種を受付しています

◇接種を希望される患者様は、お早めにお問い合わせください

- | | |
|--------------------|------------------------|
| 1. 接種開始時期 … 現在 受付中 | 3. 費用 … 一般の患者様 …5,000円 |
| 2. 対象者 … 高校生以上の患者様 | 横浜市公費対象患者様 …2,000円 |
| | 全額公費患者様 …0円 |

お問い合わせ先

◆ 初診の患者様(現在受診していない方) ◆

予防医療センター
TEL：045-432-1117（直）
受付時間：9：00～16：00



◆ 再診の患者様(かかりつけの方) ◆

済生会神奈川県病院
TEL：045-432-1111（代）
ホームページ：www.kanagawa.saiseikai.or.jp

