

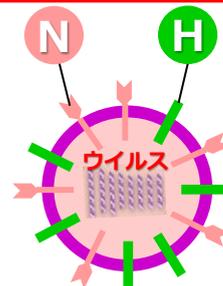
- 直近の1週間で「流行レベル」に！、大阪：1.97(+1.2)、北河内：2.39(+1.61)！
- 普通のかぜに比べて症状が激しく、急激に症状が現れるのが特徴。特に高齢者はご注意を！ 私たちにできること… インフルエンザの感染ルート、自分でできる予防、ワクチン接種を！

インフルエンザ ウイルスの3つの型

NHK「きょうの健康」
報道資料より

- ▶ インフルエンザウイルスは、**A型**、**B型**、**C型**の3つの型に分けられます。
- ▶ 冬に流行するものは、**A型**と**B型**です。**A型は大変異により数十年に一度大流行(パンデミック)を起こします。**
- ▶ C型は、散発的に起こるもので、季節的な流行は起こしません。
- ▶ ウイルスの表面の「H」と「N」という突起の組み合わせによって「A型」は**144の亜型**に分けられます。「B型」は**2系統**に分けられます。

A型	大流行の(パンデミック)を起こす 144の亜型
B型	地域的な流行を起こす 2系統
C型	季節的な流行は起こさない



インフルエンザの症状！

NHK「きょうの健康」
報道資料より

- ▶ 典型的なインフルエンザでは、**せき**や**頭痛**、**鼻水**や**のどの痛み**など上気道の症状に加えて、**38度以上の高い熱**、**倦怠感**や**関節痛**などの全身症状が起こります。また、症状が急激に表れるのも特徴です。
- ▶ 特に、**重症化や合併症に要注意を!!** 高齢者など免疫力が低い人がかかると重症化しやすく、「肺炎」や「インフルエンザ脳症」などの**重い合併症**が現れることがあります。特に治療をしているのに**熱が下がらない**、**吐いて水分が取れない**といった症状が出てきた場合は、**重症化のおそれがあります**ので注意が必要です。

典型的な症状		インフルエンザの症状
せき	のどの痛み	
頭痛	鼻水	
38℃以上の発熱		
関節痛	筋肉痛	
けん怠感		

インフルエンザの感染ルート、予防について！

NHK「きょうの健康」
報道資料より

- ▶ **インフルエンザの主な感染ルート：** せきやくしゃみ、会話による**飛沫感染**と、ウイルスのついた手で口や鼻に触ることで感染する**接触感染**の2つと考えられ、**せき：約90万個**、**くしゃみ：約200万個**の飛沫が発生するといわれており、**5分間の会話**でもせきと同程度の**約90万個の飛沫が発生**するとされています。



- ▶ **自分でできるインフルエンザの予防：** 最も大切なのが「**手洗い**」。流水・石けんでしっかりと手についたインフルエンザウイルスを、物理的に除去するために有効な方法です。

マスクの着用	● 人混み、 ● せきの出るとき
室内の湿度 温度	● 湿度：50～70% ● 温度：20～25℃
生活習慣	● 適度な運動 ● 睡眠しっかり ● 食事はバランスよく

マスクの着用や、室内の**湿度** (50～70%)、**温度** (20～25℃) を適度に保ちましょう。

- ▶ **インフルエンザワクチンの予防接種 (A型2種+B型2種 4種ウイルス混合)：** 接種後 約2週間してウイルスと闘う「抗体」ができ、最も効果が高くなるのは、1～2か月後です。インフルエンザのピークが 1～2月ごろになりますので、12月の中旬ごろまでに計画的に予防接種 (枚方市の医療機関：1,500円/コロナ：3,000円) を受けましょう。

— 会員の皆さまへお願い!! “インフルエンザを予防!” 私たちにできること —

- ❖ 全国40都道府県で「流行レベル」を確認！北河内 (枚方市) は府内ではトップクラスに!!
- ❖ ワクチン接種と自分でできる**予防策の徹底**を！ 特に高齢者は肺炎などの重症化に注意を!!