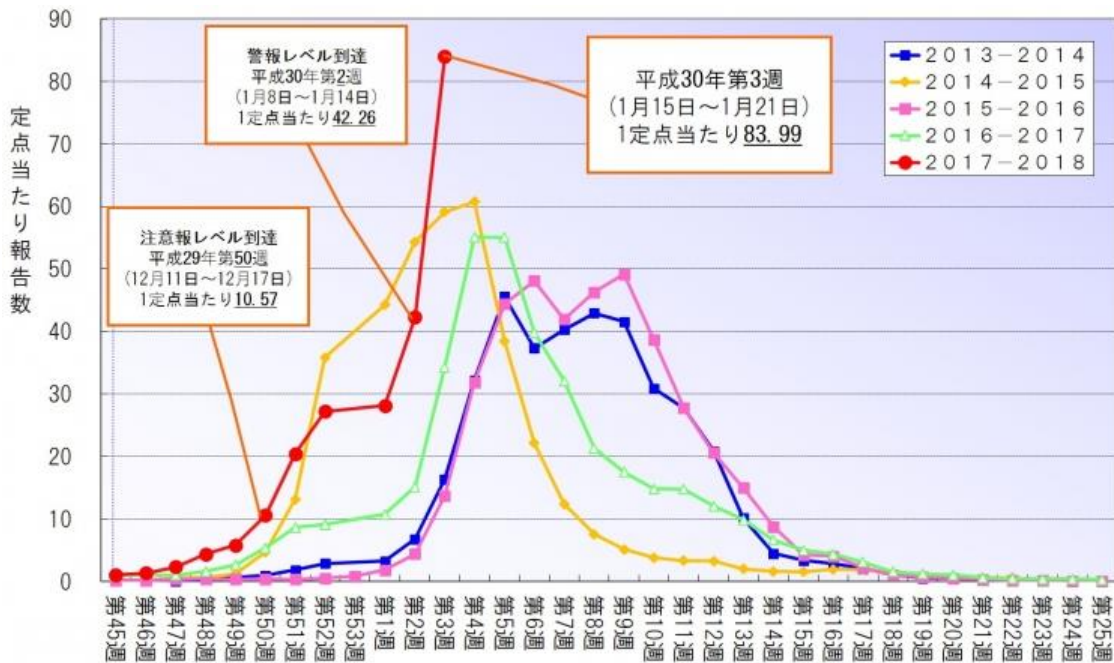




福岡市内におけるインフルエンザ患者数が警報レベルとなっています！
 インフルエンザは短期間に多くの人へと感染が広がっていきます。
 抵抗力の弱い乳幼児や高齢者は、重症化する例もあるので、まずは感染しないように
 予防することが大切です。

福岡県におけるインフルエンザ流行状況 (シーズン別・定点当たり患者報告数)



※定点当たり報告数とは県内 198 の定点医療機関から報告された患者数の平均です。

厚生省はインフルエンザを予防するために、6つのポイントを挙げています。

1. ワクチン接種

ワクチンで完全にインフルエンザを防ぐことはできませんが、接種している場合
 感染したとしても、重症化防止に有効とされています。

2. 飛沫感染対策としての咳エチケット

インフルエンザの主な感染経路は咳やくしゃみによる飛沫感染です。
 飛沫を浴びないようにするために、マスクをしっかりと着用してください。



3. 外出後の手洗い、アルコール消毒

流水・石鹸による手洗いは手指や体についたウイルスを除去するために有効です。

インフルエンザウイルスにはアルコール製剤による手指衛生も効果的です。



4. 適度な湿度の保持

空気が乾燥すると、気道粘膜の防御機能が低下し、インフルエンザにかかりやすくなります。

室内では、加湿器などを使って適切な湿度（50～60%）を保つことも効果的です。

5. 十分な休養とバランスのとれた栄養摂取

普段から体の抵抗力を身につけておくことが大切です。

十分な睡眠、栄養ある食事がとれるように心がけてください。



6. 人混みは避ける

人ごみは不特定多数の人と接触するため、菌をもらいやすくなります。

どうしても避けられない場合は、マスクをするなど工夫して出かけましょう。

インフルエンザは重症化することも！

お子さまではまれに急性脳症を、高齢者の方や免疫力が低下している方では肺炎を伴うことがあります。

また、妊婦さん、喘息や慢性呼吸器疾患（COPD）、慢性心疾患、糖尿病などの持病がある方も注意が必要です。

下記のようなサインがみられたら、すぐに医療機関を受診しましょう。



小児では

- 顔色が悪い（青白い）
- 嘔吐や下痢が続いている
- 症状が長引いて悪化してきた
- 呼吸が速い、苦しそう

大人では

- 呼吸困難、または息切れがある
- 胸の痛みが続いている
- 嘔吐や下痢が続いている
- 症状が長引いて悪化してきた

【参考】

- 国立感染症研究所 感染症情報センター
- 福岡市感染症情報
- 厚生労働省 感染症情報