



インフルエンザ  
対策

京都府丹後保健所 HP バナー

No.38

# インフルエンザ NEWS

編集／発行 **京都府丹後保健所**  
(丹後広域振興局健康福祉部)  
保健室 感染症・難病担当  
〒627-8570 京丹後市峰山町丹波 855  
TEL.0772-62-4312 FAX.0772-62-4368  
www.pref.kyoto.jp/tango/ho-tango

丹後保健所

検索

## もくじ

- ・京都府での流行状況 … ①
- ・インフルエンザワクチンについて … ①
- ・インフルエンザに「かからない」「うつらない」ために … ②

この冬のインフルエンザ流行に備え、厚生労働省では「今冬のインフルエンザ総合対策」が取りまとめられ、ホームページが開設されています。

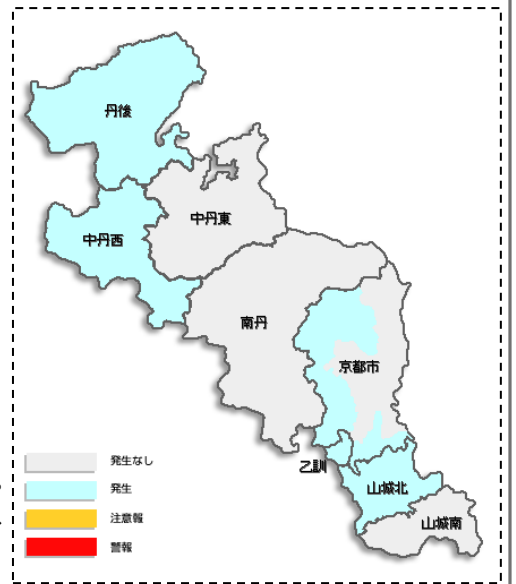
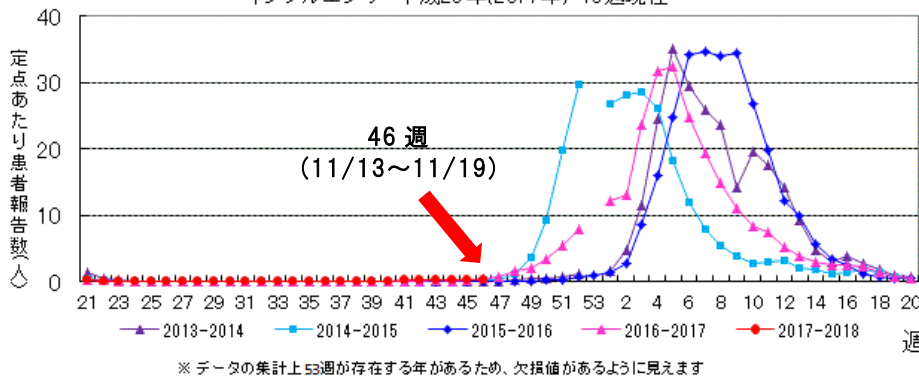
詳しくはこちらをご覧ください。  
<http://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/influenza/index.html>



丹後保健所インフルエンザ対策啓発キャラクター ソナウレ君

## 流行状況

京都府感染症発生動向調査 最近5年間の推移  
インフルエンザ 平成29年(2017年) 46週現在



第44週(10月末)に京都府内で初のインフルエンザによる学級閉鎖がありました。第46週現在、丹後保健所管内では、定点医療機関からの報告数は2例ですが、他医療機関での診断例もあり、流行に備えて注意が必要です。

## インフルエンザワクチンについて

今年度については、ワクチンの製造開始が例年よりも遅れましたが、昨年度と同等のワクチン供給量が確保される見込みです。

インフルエンザワクチンについて正しく理解して、早めの接種を心がけましょう。

### \*インフルエンザワクチンに期待される効果

インフルエンザワクチンの最も大きな効果は「重症化」を予防することです。現在のワクチンは、インフルエンザウイルスへの「感染」を防ぐ効果は、期待できません。インフルエンザの「発病」を予防することや発病後の「重症化」や「死亡」を予防することには、一定の効果があるとされています。

### \*インフルエンザワクチンの接種

- (1) 13歳以上の方 1回接種を原則(医師が2回接種が必要と認める場合はその限りではない)
- (2) 13歳未満の方 2回接種

### \*予防接種法に基づく定期接種対象者

- (1) 65歳以上の方
- (2) 60~64歳で、心臓、じん臓若しくは呼吸器の機能に障害があり、身の回りの生活を極度に制限される方(概ね、身体障害者障害程度等級1級に相当)
- (3) 60~64歳で、ヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に障害があり、日常生活がほとんど不可能な方(概ね、身体障害者障害程度等級1級に相当)

# インフルエンザに「かからない」「うつさない」ために

季節性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。

インフルエンザは、主に咳やくしゃみ、つば等のしぶきに含まれるインフルエンザウイルスを吸い込むことにより感染します(飛沫感染)。手で目や鼻を触ることで粘膜から感染する接触感染も感染経路としてあげられます。



## 「かからない」ための対策

### 1. 流行前のワクチン接種

感染後に発症する可能性を減らす効果と、発症した場合の重症化防止に有効と報告されています。

### 2. 飛沫感染対策としての咳エチケット

インフルエンザウイルスを含むつば等のしぶきを浴びないようにすれば、感染の機会は大きく減少します。

### 3. 外出後の手洗い等

流水・石けんによる手洗いにより、手についたウイルスを除去します。インフルエンザウイルスに対しては、アルコール手指消毒剤も効果的です。

### 4. 適度な湿度(50~60%)の保持

空気が乾燥すると、のど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。

### 5. 十分な休養とバランスのとれた栄養摂取

体の抵抗力を高めましょう。

### 6. 人混みや繁華街への外出を控える

インフルエンザの流行が始まったら、不要不急の外出は控え、感染の機会を減らしましょう。

## 「うつさない」ための対策

### 1. 咳エチケット

インフルエンザに限らず咳やくしゃみのしぶきには、感染症の原因となる病原体が含まれている可能性があります。咳やくしゃみが出るときは、マスクを着用する等咳エチケットを守りましょう。

### 2. 外出を控える

#### 無理をして学校や職場に行かない

一般的に、インフルエンザ発症前日から発症後 3~7 日間は鼻やのどからウイルスを排出するといわれています。排出されるウイルス量は解熱とともに減少しますが、解熱後もウイルスを排出するといわれています。ウイルスの排出が続く間は外出を控える必要があります。※参考 学校保健安全法では「発症した後 5 日を経過し、かつ、解熱した後 2 日(幼児にあつては、3 日)を経過するまで」を出席停止期間としています。

## きちんと実践できていますか？咳エチケットと正しい手洗い

### マスクを着用する



くしゃみや咳が出ている間はマスクを着用し、使用後のマスクは放置せず、ごみ箱に捨てましょう。マスクを着用していても、鼻の部分に隙間があったり、あごの部分が出たりしていると、効果がありません。鼻と口の両方を確実に覆い、正しい方法で着用しましょう。

### <正しいマスクの着用>



### 口と鼻を覆う



周囲にかからないよう顔をそらせ、ティッシュなどで口と鼻を覆う



口と鼻を覆ったティッシュは、すぐにゴミ箱に捨てましょう。

### 周囲の人からなるべく離れる



くしゃみや咳の飛沫は、1~2メートル飛ぶと言われています。



くしゃみや咳などを押さえた手から、ドアノブなど周囲のものにウイルスを付着させたりしないために、インフルエンザに感染した人もこまめな手洗いを心がけましょう。

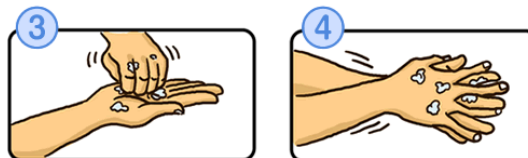
### 正しい手の洗い方

手洗いの前に  
・爪は短く切っておきましょう  
・時計や指輪は外しておきましょう



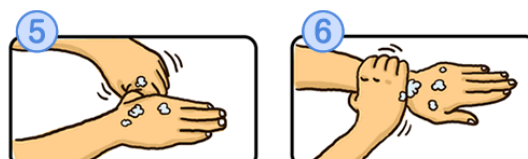
流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。

手の甲をのぼすようにこすります。



指先・爪の間を念入りこすります。

指の間を洗います。



親指と手のひらをねじり洗います。

手首も忘れずに洗います。

石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

イラスト出典：政府広報オンライン