

インフルエンザは例年12月～3月ごろに流行します。インフルエンザのことを知って感染の予防に努めましょう。



## インフルエンザから身を守ろう！ ～インフルエンザの基礎知識～

### インフルエンザの症状は？

38 以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛、全身の倦怠感など全身症状

インフルエンザウイルスの潜伏期間は1～2日。その後突然症状が現れます。



### どうやってうつるの？

**飛沫感染と接触感染**でうつります。

**飛沫感染とは**…  
感染者の咳やくしゃみなどに含まれるウイルスを吸い込むことによって感染する。

**接触感染とは**…  
ウイルスの付着した場所・モノ(ドアノブやスイッチ・電話など)に触れた手で鼻や目・口などを触れると、粘膜や結膜などを通じて感染する。



## 重要

### インフルエンザの予防対策は？

#### 手洗いうがいの徹底

インフルエンザに限らず、手洗いうがいは感染予防の基本です。

#### 適度な湿度を保つ

ウイルスは低温・乾燥を好みます。室内の適度な湿度(50～60%)を保ちましょう。加湿器の使用や室内に濡れタオルを干すのも効果的です。



#### 普段からの健康管理

体の抵抗力を高めるために、十分な休養とバランスの取れた食生活を心がけましょう。

#### 予防接種

インフルエンザワクチンは、発症する可能性を減らし、もし発症しても重症化を防ぐことができます。



#### <予防接種時期のポイント>

インフルエンザワクチンを接種してから効果を発揮するまでに約2週間かかります。流行時期が12～3月ごろなので11月中旬ごろまでの接種が効果的です。

### かかった時に特に気をつけることは？

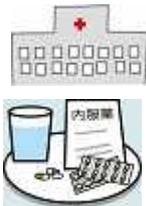
症状が出たら、早めに医療機関を受診する。

薬の服用のタイミングも重要です。抗インフルエンザウイルス薬は、発症から**48時間以内**に服用する必要があります。

#### 「他人にうつさない」ことが大事！

- ・1時間に1回程度は部屋の換気を心がける。
- ・マスク着用の徹底
- ・熱が下がっても2日程度は自宅療養

発症前と発症後3～7日はウイルスを排出するといわれています。解熱後2日程度は他人にうつす可能性があります。症状がなくなっても解熱後2日間もしくは症状の出た翌日から7日間ほどは外出を自粛しましょう。(出勤等については職場などの規定に従いましょう。)



### 秋の野菜

[旬] 11～12月

[産地] 青森 香川 岩手 徳島

[主な栄養成分]

炭水化物、たんぱく質  
ビタミンB<sub>1</sub>、リン



## ニンニク

### ウイルスも撃退するパワフル野菜！

ニンニクは、殺菌効果があり、風邪などのウイルスにも効果を発揮！消化機能を健全にし、血液をサラサラにしてくれる働きを持つ。また、硫黄やリンも豊富なので、疲労回復や滋養強壮効果も抜群です。

### 余ったら、漬物にしよう

ニンニクが余ったら、漬物にすると保存が利き、また料理へ活用することもできます。

- 1.皮をむき、3～4分蒸すか、電子レンジで加熱する。
- 2.砂糖で味をつけた醤油に漬ける。

その他、ハチミツ漬け、味噌漬け、梅肉漬け  
オイル漬けも美味しい！

### マメ情報

一昨年猛威を振るった新型インフルエンザは、今年4月より通常の季節性のインフルエンザとしての取り扱いに移行しています。

新型インフルエンザとは、毎年流行する季節性インフルエンザと抗原性が大きく異なるため、一般の多くの人は免疫をもっていないため感染が拡大しやすく社会生活に大きな影響を及ぼします。次の新型インフルエンザがいつ出現するかは誰にも予測のつかない未知のウイルスですので、普段から予防に努めることが大切です。

JA鹿児島県厚生連

地域医療推進部 地域医療推進課

〒890-0061 鹿児島市天保山町22番23号

TEL 099-806-1101・FAX 099-806-1107

E-mail [kou.tis@ks-ja.or.jp](mailto:kou.tis@ks-ja.or.jp)

皆様からのご意見やご質問を、お待ちしております。