

～毎年 1,000 万人が発症。幼児、妊婦、高齢者は重症化することも～

## インフルエンザが流行する季節、正しく知って正しい対策を

インフルエンザは主に冬に流行を繰り返し、日本だけでも毎年約 1,000 万人が感染、発症しているとみられます。軽症で回復する人もいますが、幼児や妊婦、高齢者や持病をお持ちの人などでは、肺炎や脳症を伴うなどして重症化することも。身近で実は怖いインフルエンザの対策を、あらためて確認しましょう。



### <関連リンク>

政府インターネットテレビ「徳光・木佐の知りたいニッポン！～正しく知れば怖くない！感染症予防」(約 20 分)

URL: <http://nettv.gov-online.go.jp/prg/prg12392.html>

政府広報オンライン「インフルエンザの感染を防ぐポイント『手洗い』『マスク着用』『咳(せき)エチケット』」

URL: <http://www.gov-online.go.jp/useful/article/200909/6.html>

### インフルエンザを知ろう

#### (1)重症化すると危険

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、38℃以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛などの症状が突然現れ、併せて普通の風邪と同様ののどの痛み、鼻汁、咳なども現れます。子供では急性脳症を起こすことがあり、また、高齢者や病気で免疫力の低い人などは肺炎を起こすなどして重症化することがあります。

#### (2)去年の免疫が今年は効かない

日本では主に冬(12月～3月頃)に流行します。原因となるインフルエンザウイルスは毎年のように小さく変異をするので、去年インフルエンザに感染して免疫力を得た人でも、今年、ウイルスのタイプが変わると去年の免疫が効かないことから、再び感染する可能性があります。

### (3)人から人へ感染しやすい

インフルエンザウイルスは人から人へ感染しやすく、その感染力の強さは、毎年、日本国内で推定 1,000 万人が感染、発症していることから明らかです。感染の経路は、主に下図の 2 つがあげられます。



政府広報オンライン「インフルエンザの感染を防ぐポイント『手洗い』『マスク着用』『咳(せき)エチケット』」より

### インフルエンザにかからない・かかっても重症化しないためには

#### (1)正しい手洗い

私たちは毎日、様々なものに触れていますが、それらに触れることにより、自分の手にもウイルスが付着している可能性があります。ウイルスの体内侵入を防ぐため、外出から帰宅した際や調理の前後、食事前に正しい手洗いを心がけましょう。



## (2)ふだんの健康管理

インフルエンザは免疫力が弱っていると感染しやすくなりますし、発症したときに症状が重くなってしまうおそれがあります。ふだんから、十分な睡眠とバランスのよい食事を心がけ、免疫力を高めておきましょう。

## (3)予防接種を受ける

予防接種(ワクチン)は、インフルエンザに感染する可能性を減らし、もし感染・発症しても重い症状になるのを防ぐ効果があります。重症化しやすい方は、医師と相談して予防接種を受けることを考えましょう。

## (4)適度な湿度を保つ

空気が乾燥すると、のどの粘膜の防御機能が低下します。暖房などのために乾燥しやすい室内では、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)人ごみや繁華街への外出を控える

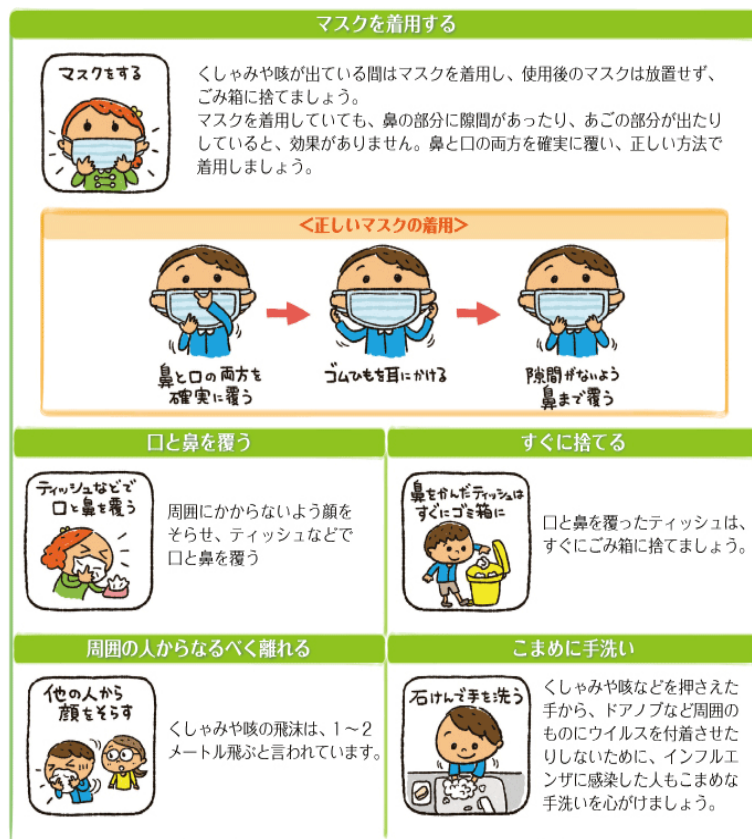
インフルエンザが流行してきたら、不要不急のときはなるべく、人混みや繁華街への外出を控えましょう。

## インフルエンザにかかったら

(1)「インフルエンザにかかったかな?」と思ったら、早めに医療機関へ治療を受け、医師の指示に従って安静を図って快復を図りましょう。

## (2)熱が下がったあとも、適切な療養と「咳エチケット」を

熱が下がっても、インフルエンザウイルスはしばらく体内に残っています。周囲の人への感染を防ぐため、熱が下がった後も自宅療養することが望ましいでしょう。人ごみや繁華街への外出を控えるとともに、「咳エチケット」を心掛けて、身近な人にインフルエンザをうつさないようにしましょう。



※インフルエンザ対策の「正しい手洗い」「咳エチケット」は、他の感染症（細菌やウイルスによって感染する病気）の対策としても有効なことがあります。

「正しい手洗い」「咳エチケット」について、詳しくは以下のリンクをご確認ください。

政府広報オンライン／「インフルエンザの感染を防ぐポイント『手洗い』『マスク着用』『咳（せき）エチケット』」

URL: <http://www.gov-online.go.jp/useful/article/200909/6.html>

◎インフルエンザの総合情報・各自治体への問い合わせ先は、以下のページからご確認ください。

厚生労働省 / 「インフルエンザ対策」

URL: [http://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou\\_jiryuu/kenkou/kekaku-kansenshou/infulenza/index.html](http://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_jiryuu/kenkou/kekaku-kansenshou/infulenza/index.html)

自治体のインフルエンザ関連 お問い合わせ・情報提供窓口一覧

URL: [http://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/kekaku-kansenshou01/inful\\_consult.html](http://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/kekaku-kansenshou01/inful_consult.html)

## 「政府広報オンライン」～国の行政情報に関するポータルサイト

内閣府政府広報室では、ポータルサイト「政府広報オンライン」や各種ソーシャルメディアを活用して、さまざまな国の取組のなかから、“毎日の暮らしに役立つ情報”や“重要な施策の広報キャンペーン”などを日々ご紹介しています。ぜひご覧下さい。

### ▼『政府広報オンライン』トップページ

<http://www.gov-online.go.jp/index.html>

### ▼『政府広報オンライン』ソーシャルメディア公式アカウント

Facebook : <http://www.facebook.com/gov.online>

Twitter : [https://twitter.com/gov\\_online](https://twitter.com/gov_online)

政府広報オンライン

検索



## 政府広報アプリと電子書籍

政府広報オンラインでは、スマートフォンやタブレット端末向けに「政府広報アプリ」と、そのアプリで読める電子書籍を無料で提供しています。電子書籍では、政府広報オンラインのコンテンツから、防災・減災など、暮らしにかかわりの深いものや生活に役立つ記事・動画などをピックアップして公開していきます。アプリと電子書籍のダウンロードはこちらから。



### ▼政府広報アプリ

<http://www.gov-online.go.jp/pr/media/app/index.html>

本件に関するお問合せ  
内閣府政府広報室 03-3581-7026(直通)