

インフルエンザ予防接種を受けましょう！！

インフルエンザの流行型

インフルエンザは毎年、流行するウイルスの型が変わります。特に近年は A 型 2 種類 B 型 2 種類のウイルスが混在して流行しています。昨シーズンより、インフルエンザワクチンは 4 種類のインフルエンザに対応しています



インフルエンザを軽くみては危険です！

インフルエンザの感染力は非常に強く、毎年約 1 千万人が感染しています。特に高齢者の方や呼吸器疾患、循環器疾患、糖尿病などの基礎疾患をお持ちの方がインフルエンザに感染すると入院が必要になったり、最悪の場合は死に至ることがあります。

インフルエンザの予防接種を受けましょう。

インフルエンザは、流行に伴う個人的・社会的損失がたいへん大きく、十分に警戒が必要な疾患です。

予防接種を行うことで、インフルエンザによる重篤な合併症や死亡を予防し、健康被害を最小限にとどめることが期待できます。

ここがポイント！インフルエンザ

インフルエンザは、感染力が強く、重症化しやすいので油断は禁物！インフルエンザから身を守るための 3 つのポイントを押さえておきましょう！

1 インフルエンザを正しく知ろう！

★ インフルエンザはこのように感染します ★

飛沫感染

感染した人の咳、くしゃみの飛沫を健康な人が口や鼻から吸い込むことで感染。



接触感染

感染した人が、ウイルスのついた手で触れたものに、健康な人が後から触れることで間接的に感染。



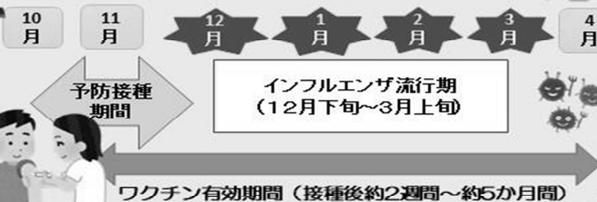
★ かぜとインフルエンザの症状の特徴 ★

	かぜ	インフルエンザ
発症時期	1年を通じ散発的	冬季に流行
症状の進行	ゆっくり	急激
発熱	通常は微熱 (37~38℃)	高熱 (38℃以上)
発熱以外の主な症状	くしゃみ、喉の痛み、鼻水、鼻づまりなど	咳、喉の痛み、鼻水、全身倦怠感、食欲不振、関節痛、筋肉痛、頭痛など

2 予防の基本はワクチン接種

◆ インフルエンザ撃退には毎年の予防接種が効果的！

< 予防接種期間の目安 >



近年、流行時期が早まってきています！なるべく早めに予防接種を受けましょう！

◆ 日常生活での予防ポイント

- 抵抗カアップ！
- 手洗い・うがいの励行
 - マスクの装着
 - 十分な睡眠
 - 適度な運動
 - 適度な温度・湿度を保つ
 - バランスのよい食事
 - ストレスをためない
- 室温：20～25℃程度
湿度：50～60%程度

3 かかったかな？と思ったら...

★ インフルエンザセルフチェック ★

以下の項目に複数当てはまる場合は、早めに医療機関を受診しましょう！

- 周囲でインフルエンザが流行している
- 悪寒がする
- 38℃以上の急な発熱がある
- 倦怠感や疲労感が強い
- 関節痛や筋肉痛がある
- 頭痛がする

カギは 48 時間以内！！

発症から48時間を超えると、抗インフルエンザ薬の効果が十分に期待できなくなります。

社員みんなで、家族みんなで対策を

インフルエンザの合併症であるインフルエンザ脳症は子供に発症しやすいと言われています。

発熱後まもなく突然発症し、急激に悪化します。意味不明な言動、全身けいれん、意識消失、最悪の場合死に至ります。一命をとりとめても知能障害などの後遺症が残ることもあります。

また肺炎は高齢者高率に発症します。インフルエンザで弱っている状態で肺炎にかかると、重症化し、入院しなければいけません。インフルエンザは個人、家族、集団での対策が重要なのです。