

<報道発表資料>

 E-mail: a3510-17@pref.saitama.lg.jp

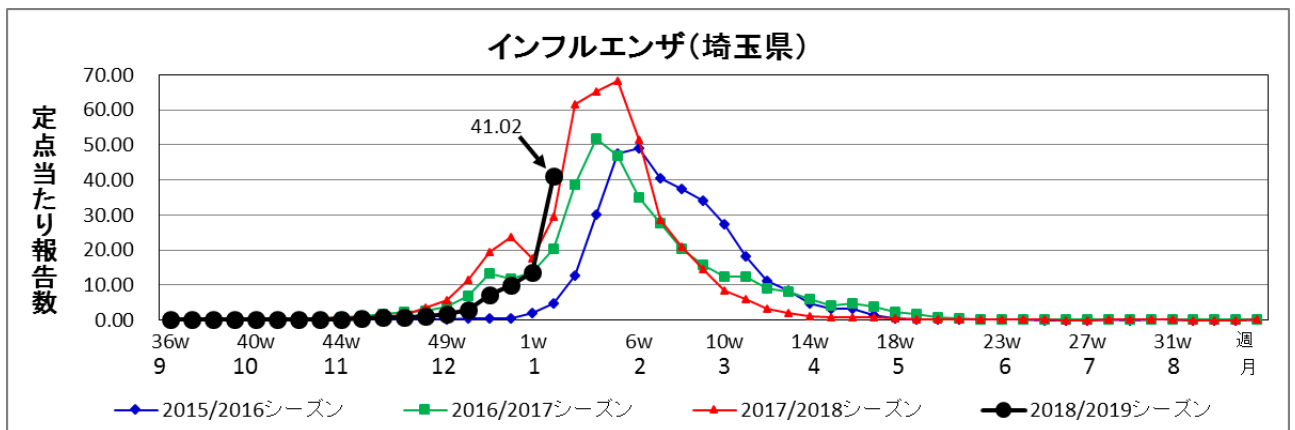
平成31年1月16日

インフルエンザの流行警報を発令します 感染予防に、より一層注意しましょう

今シーズンのインフルエンザは12月初めに流行期に入り昨年末に患者数が増加したため1月8日に流行注意報を発令しましたが、1月に入りさらに患者数が増加しています。埼玉県感染症発生動向調査によると、本年第2週（平成31年1月7日から1月13日）の1医療機関（定点）当たりの報告数は前週の13.65人から41.02人へと大幅に増加し、県全体で国の定める警報の基準値である30人を超えました。

保健所管内別での1定点当たり報告数は、幸手保健所（55.21人）、鴻巣保健所（54.21人）、南部保健所（54.00人）の順となっています。今後、さらなる流行の拡大も懸念されるため、引き続き注意しましょう。

インフルエンザの感染を予防するためには、「咳エチケット、手洗いの励行、適度な湿度の保持、十分な休養とバランスのとれた栄養摂取」がポイントです。



【インフルエンザとは】

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す。38℃以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛等、全身症状が突然現れます。併せて、普通の風邪と同じように、のどの痛み、鼻汁、咳などの症状も見られます。乳幼児では急性脳症を、高齢者や免疫力が低下している方では肺炎を伴う等、重症になることがあります。なお、インフルエンザの予防や重症化を防ぐためには予防接種が有効です。

【インフルエンザの感染予防のポイント】

・咳エチケットの励行

インフルエンザの主な感染経路は咳やくしゃみの際に口から発生する小さな水滴（飛沫）による飛沫感染です。このため、飛沫を浴びないようにすればインフルエンザに感染する機会は大きく減少します。

普段から咳エチケット（[1]咳やくしゃみを他の人に向けて発しないこと、[2]咳やくしゃみが出るときはできるだけマスクをすること、[3]手のひらで咳やくしゃみを受け止めた時はすぐに手を洗うこと等）を守ることを心掛けてください。

・外出後の手洗い等

流水・石けんによる手洗いは、手指など体に付いたインフルエンザウイルスを物理的に除くために有効な方法です。アルコールによる消毒も効果的です。

・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。特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%）を保つことが効果的です。

・十分な休養とバランスのとれた栄養摂取

体の抵抗力を高めるために、十分な休養とバランスのとれた栄養摂取を日ごろから心掛けましょう。

・人混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いる時期は、高齢者や基礎疾患のある方、妊婦、疲労気味・睡眠不足の方は、人混みや繁華街への外出を控えましょう。

【インフルエンザに感染したら】

- ・早めに医療機関を受診しましょう。早めの対処が早い回復につながります。
- ・安静にして休養をとりましょう。特に、睡眠を十分にとることが大切です。
- ・水分を十分に補給しましょう。
- ・咳やくしゃみの症状がある時は、周りの人にうつさないようにマスクを着けましょう。
- ・人混みや繁華街への外出を控え、無理をして学校や職場に行かないようにしましょう。

<参考>

1 感染症発生動向調査について

都道府県及び保健所設置市が定点医療機関（モニター）から感染症患者の受診状況について毎週報告を受け、流行状況を把握するものです。

インフルエンザについては、埼玉県、さいたま市、川越市、越谷市及び川口市では、埼玉県医師会の協力を得て、259の定点医療機関を指定しています。

2 その他参考情報

- ・ 埼玉県感染症情報センターホームページ「インフルエンザ流行情報」
<http://www.pref.saitama.lg.jp/b0714/surveillance/srv-flu.html>
- ・ 埼玉県保健医療政策課ホームページ「インフルエンザ」
<http://www.pref.saitama.lg.jp/a0701/kansen/influenzakisetsu.html>
- ・ 厚生労働省ホームページ「インフルエンザQ & A」
<http://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/kekkaku-kansenshou01/qa.html>