

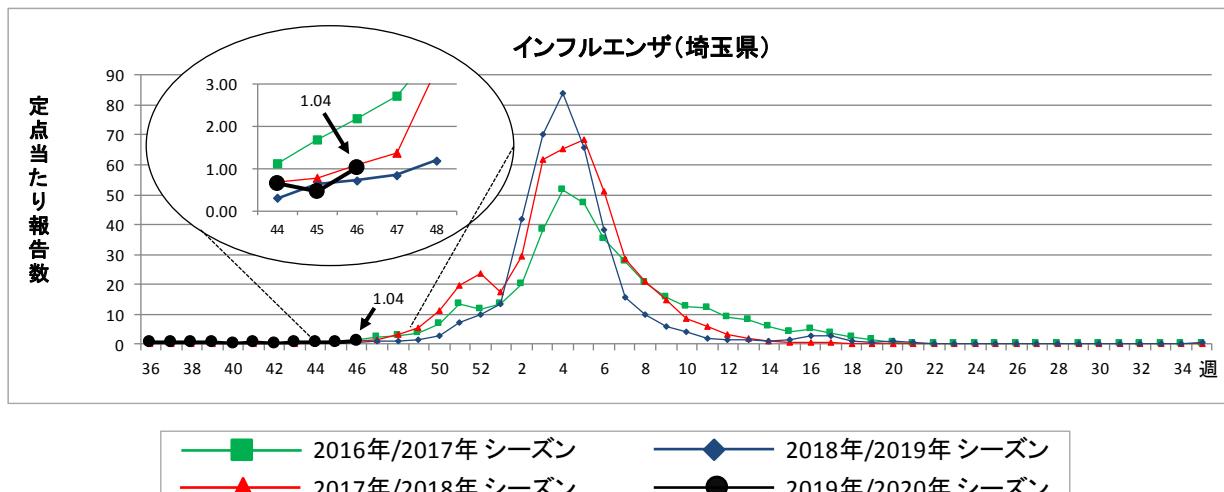
＜報道発表資料＞

インフルエンザの流行期に入りました —咳エチケット、手洗いの励行を—

11月に入ってからインフルエンザの患者数が徐々に増加し、流行の兆しを見せています。埼玉県感染症発生動向調査による県内医療機関（定点）からの報告数は、本年第46週（令和元年11月11日から11月17日）に、1定点当たり1.04人となり、県内の流行開始の指標である1.00人を超えるました。

全国ではすでに第45週（令和元年11月4日から11月10日）の時点で流行期に入っており、今後、県内でも流行の拡大が予想されますので注意が必要です。

「普段からの咳エチケット」「外出後の手洗い等」「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」など、ポイントを押さえて感染予防に努めましょう（下記【インフルエンザにかかるないために】参照）。



【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。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。

38°C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。

【インフルエンザにかからないために】

- ・流行前のワクチン接種

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と報告されています。

- ・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。

- ・咳エチケットの励行

インフルエンザは、主に飛沫感染であるため、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。

また、症状の出ない不顕性感染や軽症の例もあります。

このため、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。

＜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、258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/influenzakisetu.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/kekakukansenshou01/qa.html>