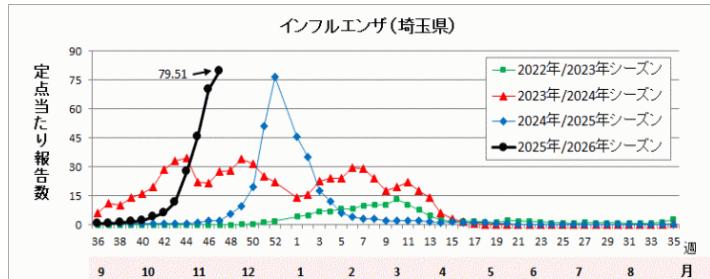


# ほけんだより



## 埼玉県にインフルエンザ警報発令中！

インフルエンザが全国的に猛威を振るっています。埼玉県のインフルエンザ患者数は、11月23日の時点で警報の基準となる「1つの医療機関あたりの患者数30人」を大きく超え「79.51人」となり、昨年よりも1ヶ月も早く大流行期を迎えていました。「1回かかったから大丈夫！」と思っている人、同じインフルエンザA型でも短期間に2回かかっている人もいます。油断大敵ですよ！



### なんでこんなに早く流行したの？

#### 【理由その1：記録的な猛暑の影響】

- 猛暑による体力・免疫力低下
- 猛暑により過ごす室内環境の変化  
→長期間の冷房使用による室内の密閉・乾燥・低温によるウイルスの活性化



#### 【理由その2：訪日外国人の増加】

- 大阪・関西万博などの影響  
→すでにインフルエンザが流行していた  
南半球からの来訪者よりウイルスが持ち込まれた



### なんで同じインフルエンザA型に短期間で2回かかることがあるの？

#### 【理由：異なる種類のA型が流行しているから】

- 9月～10月中旬頃までは、昨年流行した「A/H1N1型」と、「A/H3N1型」の両方が流行していました。
- しかし、10月下旬以降は、ほぼ「A/H3N1型」が主流となっており、この2つは種類が異なるため、両方に感染する可能性があるのです。



※今、話題になっている変異株「サブクレードK」は「A/H3N2型」が少しづつ変化してしてできた「新しい枝」です。「A/H3N2型」にかかった後、同じ系統の「サブクレードK」にかかる可能性はかなり低いといわれています。

### 知って得する インフルエンザの知識

#### 1 潜伏期間は1～3日、発症は“突然”

★インフルエンザウイルスは驚異的なスピードで増殖するため、感染症の潜伏期間としてはかなり短い。  
「朝は元気だったのに、夕方に38℃」のような急変が典型的。



#### 3 解熱剤は「アミノアセトフェン」一択！

★インフルエンザの時、アセトアミノフェン（カロナールなど）が安全に使用できる唯一の解熱剤。検査前でも服用可。

★それ以外の薬（アスピリン、ロキソニンなど）を服用すると、インフルエンザ脳症などの重篤な合併症を発症するリスクあり。



#### 5 予防も治療もまずは「睡眠」から！

★十分な睡眠により

- ①免疫力の強化
- ②疲労回復と細胞修復が促される。



#### 2 受診・検査のベストタイミングは「発熱後12～24時間」

★発熱から12時間以内の検査だと「偽陰性」になる可能性あり。

★発熱から48時間以上経ってしまうと、抗インフルエンザ薬の十分な効果が期待できない。



#### 4 もし家族がなってしまったら…特に大切な4つの対策

##### 【1. 手洗いの徹底】

★石けんと流水で最低20秒間洗う。  
特に「看病後」「共用部分を触った後」「食事前」



##### 【2. マスク着用】

★感染者はもちろん、同空間にいる家族は必須。

##### 【3. 換気と加湿】

★1～2時間に1回5分間換気、湿度は50～60%。

##### 【4. 生活空間の分離と消毒（可能なら）】

★ドアノブ・スイッチなどはアルコールで拭く。

★タオルは共用しない。

