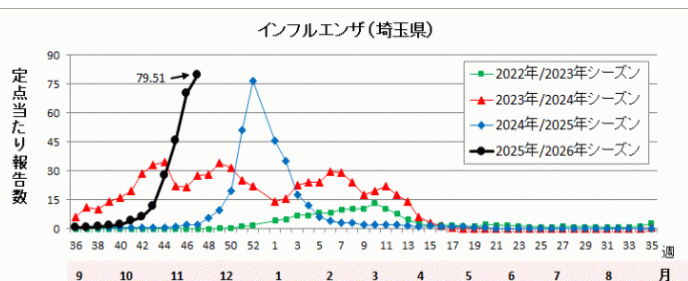


埼玉県にインフルエンザ警報発令中！

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す。
「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。

