

# インフルエンザを 予防しよう!!



インフルエンザは、いったん流行が始まると、短期間に多くの人に感染がひろがります。ひとりひとりが「かからない」「うつさない」という気持ちで、予防に心がけましょう!

今年は、既に  
「流行入り」しています!

インフルエンザ患者数は、毎週、定点医療機関から報告されています。1定点医療機関当たり患者数が1.0を超えると、「流行入りレベル」とされています。三重県では、2025年第37週(9月8日~9月14日)時点で「1.26人」となり、流行入りレベルの目安を超えました。

## ■インフルエンザとは?

- 原因:インフルエンザウイルス
- 特徴:38℃以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛、全身倦怠感等の症状が比較的急速に現れる  
普通の風邪と同じようにのどの痛み、鼻汁、咳等の症状も見られる
- こどもや高齢者、免疫力の低下した方は、肺炎や脳症などを併発して重症化することがある

→ 高熱が続くとき  
呼吸が苦しいとき などは、早めに医療機関を受診しましょう



## ■感染経路

### 飛沫感染

咳やくしゃみによって飛んだ飛沫に含まれるウイルスを吸いこむことで感染します



### 接触感染

ウイルスが付いた手で、口や鼻などに触れることで、感染します



## ■インフルエンザに「かからない」ためにできること

### □予防接種を受ける

予防接種により、インフルエンザの重症化を防ぐことができるといわれています。接種してから効果が出るまでに、**2週間程度**かかります。

### □十分な休養と

**バランスのとれた食事**をとる  
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食事を心がけましょう。

### □手洗いをする

流水・石けんによる手洗いで、手や指についたインフルエンザウイルスを洗い流しましょう。帰宅時や調理の前後、食事前など、こまめに手を洗いましょう。

政府広報オンライン  
正しい手洗いの仕方



### □人混みや繁華街への外出を控える

やむを得ず外出して人混みに入る可能性がある場合には、不織布マスクを着用しましょう。

### □こまめに換気をする

常時換気設備や、台所・洗面所の換気扇を活用して、換気を確保しましょう。  
窓を開けて換気を行う際は、**対角線上**にあるドアや窓を2か所開放すると効果的です。

### □適度な湿度を保つ

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。加湿器などを使って**適度な湿度(50~60%)**を保ちましょう。

換気は、  
新型コロナウイルス  
感染症対策としても  
効果的です



## ■インフルエンザを「うつさない」「ひろげない」ためにできること

### □早めに医療機関を受診する

発熱や咳、関節痛、頭痛などの症状があるときは早めに医療機関を受診しましょう。

### □外出を控えて、安静に過ごす

学校や仕事は休み、自宅で安静に過ごしましょう。療養中は、部屋を暖かくして保湿を心がけ、体を冷やさないようにしましょう。また、高熱が出たときは、発汗のため脱水症状を起こしやすくなるので、こまめに水分をとりましょう。

#### 外出を控える期間の目安



発症後3～7日間は、鼻やのどからウイルスを排出するといわれています。周りの人へうつさないために、ウイルスを排出している間は、外出を控えましょう。

なお、学校保健安全法では、「発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日を経過するまで」をインフルエンザによる出席停止期間としています。

### □咳エチケット

咳やくしゃみなどの症状があるときは、家族や周りの人にうつさないように、咳エチケットを徹底しましょう。

#### 3つの咳エチケット



みんなで  
予防！



## 12月1日は「世界エイズデー」

世界エイズデーは、世界レベルでのエイズのまん延防止と患者・感染者に対する差別・偏見の解消を目的に、WHO(世界保健機関)が1988年に制定したものです。

HIV(ヒト免疫不全ウイルス)に感染すると、免疫力が低下し、普段なら感染しない病原体にも感染しやすくなり、さまざまな病気を発症します。こうして発症する疾患のうち、代表的な23の指標となる疾患を発症した時点で、エイズ発症と診断されます。

治療法の進歩により、HIV感染の早期把握、治療の早期開始・継続により、エイズの発症を防ぎ、HIVに感染していない人と同等の生活を送ることが期待できるようになりました。

### 四日市市保健所で検査が受けられます



**無料** **匿名** **予約不要**

【日時】毎週水曜日 13:00～15:00  
毎月第4水曜日 17:30～19:00  
(祝日・年末年始12/29～1/3は除く)

【場所】四日市市総合会館5階(市役所隣)

【検査項目】HIV、梅毒、B型・C型肝炎ウイルス

※結果を聞くために再度来所が必要です  
※台風や感染症等の状況により開催が中止になる可能性があります。最新情報はホームページへ掲載いたします。→



### 12月3日(水)は

世界エイズデーにあわせて  
夜間検査を増設します



【問い合わせ先】  
四日市市保健所  
保健予防課 保健予防係  
TEL:059-352-0595