

11月 健幸スマイル教室

「インフルエンザにかからないために」



講 師：5階病棟看護師
廣江 藍



11月 健幸スマイル教室 「インフルエンザにかからないために」 ①

◆インフルエンザとは

- インフルエンザウイルスの感染によって起こる感染症
- 1月下旬から3月上旬にかけて流行
- かぜよりも症状が重い
- 高熱や関節痛などが急激に進行
- 予防接種が有効
- 潜伏期間が短く、感染力が強い
- 高齢者がかかると重篤になる場合がある



11月 健幸スマイル教室 「インフルエンザにかからないために」 2

◆インフルエンザの症状

- ウイルスに感染後、1～3日の潜伏期間がある
- 突然38～40℃の高熱が出て発病
- 悪寒、頭痛、背中や四肢の筋肉痛、関節痛、全身倦怠感
- 発熱は3～7日間続く
- 1週間ほどで治癒に向かう



11月 健幸スマイル教室 「インフルエンザにかからないために」 ③

◆ 感染経路

飛沫感染

感染者のくしゃみや咳、つばなどの飛沫と一緒にウイルスが放出



別の人
が、そのウイルスを口や鼻から吸い込み感染



接触感染

感染者がくしゃみや咳を手で押さえる



その手で周りの物に触れて、ウイルスがつく



別の人
が、その物に触れてウイルスが手に付着



その手で口や鼻を触って粘膜から感染



11月 健幸スマイル教室 「インフルエンザにかからないために」 4

◆インフルエンザの検査と診断

- 迅速検査(鼻汁):10~15分で判定が可能
- 種類は大きく分けて、A型(最も流行する)、B型、C型



11月 健幸スマイル教室 「インフルエンザにかからないために」 5

◆インフルエンザにかからないために

- 予防接種
- 正しい手洗い
- 適度な湿度を保つ
- 人ごみへの外出を避ける
- 外出時はなるべくマスクをつける
- バランスのとれた食事
- 十分な睡眠をとる

