

インフルエンザは、インフルエンザウイルスによって引き起こされる、ウイルス性の感染症です。典型的な症状は、38℃以上の急な発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛、倦怠感などの全身症状が強くあらわれることです。あわせて鼻水、咳、のどの痛みなどの症状がみられます。同じくウイルス性感染症の風邪と症状が似ていますが、似て非なるものです。症状が急激で、強く、免疫力が弱い乳幼児や高齢者、妊婦、基礎疾患を持っている方は、重症化することがありますので注意が必要です。また、新型インフルエンザは、健康な人でも重症化しやすくなりますのでご注意ください。

日本では、インフルエンザは冬に流行しているため、冬にだけ流行するものと思われています。季節性インフルエンザという名称も、そのために付けられたものでしょう。寒くて乾燥している「冬」が流行の条件のようですが、実はそうではないようです。

南北に長い日本、氷点下の北海道と亜熱帯に属する沖縄では、全くと気温も湿度も違います。それでも、殆ど同じ時期にインフルエンザが流行しています。常夏の熱帯地域でもインフルエンザの流行はあります。数年前、日本に新型インフルエンザが入ってきた時は、夏だったように思います。実際の所、インフルエンザが流行するシステムは、よく分かっていないようです。

**厚**

生労働省では、インフルエンザなど感染症の蔓延予防策の一つとして、「咳エチケット」と「手洗い」を推奨しています。エチケットは、フランス語で「礼儀作法」という意味です。咳エチケットとは、咳やくしゃみをする時に守るべき礼儀作法です。

インフルエンザの一番の感染経路は、感染者の咳やくしゃみで口から飛び散る小さな水滴（飛沫）による飛沫感染です。この飛沫を直接吸い込んだり、飛沫が付いたものに触れた手でものを食べたり、目や鼻や口に触ったりして感染することが多いそうです。従って、インフルエンザを蔓延させないためには、感染者は飛沫を飛ばさないこと、感染者の飛沫に接触しないことがとても重要です。

インフルエンザを発症しても殆ど症状の出ない方や、症状が全く無い不顕性感染の方も少なくありません。例えば症状が無くても、このような方たちの飛沫にも感染力のあるウイルスが潜んでいます。周りの人達に感染を広げないために、咳やくしゃみをする際は、誰もが普段から咳エチケットを心がけてはなりません。



**「咳エチケット」と「手洗い」**

- 咳やくしゃみをしている時は、マスクを着用しましょう。（マスクは、説明書をよく読み、正しく着用しましょう）
- 咳やくしゃみをする時、マスクを着用していない場合は、ティッシュなどで口と鼻を押さえ、他の人から顔をそむけて1m以上離れましょう。
- 鼻水・痰などを含んだティッシュは、すぐに蓋つきのごみ箱に捨てましょう。
- 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いましょう。
- 手洗いを励行し、手指衛生に心がけましょう。

**咳エチケット違反してませんか？**

咳やくしゃみを手でおさえる

咳やくしゃみを手でおさえると、その手にウイルスが付きます。ドアノブなどを介して他の人に感染をうつす可能性があります。

何もせずに咳やくしゃみをする

咳やくしゃみをするとき、しぶきが2mほど飛びます。しぶきには感染力が含まれている可能性があります。他の人に感染をうつす可能性があります。

**他人への感染を防ぐため、咳エチケットを行いましょう。**

**3つの咳エチケット** 電車や職場、学校など人が集まる場所でやろう

① マスクがない時

① マスクを着用する  
(口・鼻を覆う)

鼻から涙までを覆い、隙間がないようにつけましょう。

② とっさの時

② ティッシュ・ハンカチで口・鼻を覆う

ティッシュ:使ったらすぐにゴミ箱に捨てましょう。ハンカチ:使ったらなるべく早く洗いましょう。

③ 袖で口・鼻を覆う

③ 袖で口・鼻を覆う

マスクやティッシュ・ハンカチが使えない時は、袖や上着の内側で口・鼻を覆いましょう。

**こまめに手を洗うことでも病原体が拡がらないようにすることができます。**

咳エチケット解説 厚生労働省 咳エチケット

**マメに正しい手の洗い方**

手洗いの前に

- 爪は短く切っておきましょう
- 時計や指輪は外しておきましょう

- 流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。
- 手の甲をのばすようにこすります。
- 指先・爪の間を念入りにこすります。
- 指の間を洗います。
- 親指と手のひらをねじり洗います。
- 手首も忘れずに洗います。

石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

**マメに手洗い、マメにマスクでインフルエンザ予防!**