



2026 年 10 月

暑い夏も終わり、朝夕と涼しさを感じられるようになりましたね。
今年はずいぶん早く、インフルエンザが流行し始めました。予防接種を受けていないので感染しないかと心配されている方も多いと思います。
今回は、「インフルエンザについて」お知らせします。

インフルエンザについて

インフルエンザウイルスに感染する事によって起こる病気です。
38度以上の発熱や頭痛・関節痛・筋肉痛・全身倦怠感等の症状が多く現れるのが特徴です。併せて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ます。ウイルスが下気道に達すると気管支炎や肺炎を起こし、まれに急性脳症になることがあります。

流行期

日本では例年12～3月が流行シーズンです。
今年度は、9月から流行が始まりました。
疑わしいときには、発熱後12～24時間で迅速に抗原検査を受けましょう。

治療

抗インフルエンザウイルスの薬（内服もしくは吸入）があります。
ただし、その効果はインフルエンザの症状が出始めてからの時間や病状により異なりますので、使用する・しないは医師の判断になります。薬の服用を適切（発症～48時間以内）に開始すると、発熱期間は通常1～2日間短縮され、鼻やのどからのウイルス排出量も減少します。



<治療中の注意>

小児・未成年者ではインフルエンザの罹患により、急に走り出す・部屋から飛び出そうとする・ウロウロと歩き回る等の異常行動を起こすおそれがあります。ごく稀に転落等による死亡事例が報告されています。抗インフルエンザウイルス薬の服用の有無や種類によらず、少なくとも発熱から2日間は、玄関や全ての部屋の窓の施錠を確実にすることや、ベランダに面していない部屋で寝かせるなどの対策を行い、子どもの行動に十分に注意を払うようにしましょう。



出席停止期間

「発症後5日を経過し、かつ、解熱後2日」（幼児にあたっては、3日）を経過するまで」となっています。

インフルエンザにかからないための対策

1. 流行前のワクチン接種

生後6ヶ月から接種できますが、卵の成分が極微量入っているので、卵アレルギーがないか確認して接種をしましょう。

接種回数：6ヶ月～12歳以下：2回接種

中学生以上：1回接種

2. 外出後の手洗い・うがい

3. 十分な休養とバランスの取れた栄養摂取

体の抵抗力を高めるために、十分な休養とバランスの取れた栄養摂取を日頃から心がけましょう。

4. 適度な湿度・室温の保持

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。特に乾燥しやすい室内では、加湿器など使用し適切な湿度（50～60%）を保つと良いでしょう。

インフルエンザウイルスは低温で活発化しやすいので室温20度以上を保つことも効果的です。

