

3月はインフルエンザが怖い時期です

2月末現在、県南のインフルエンザの発生はやや減少していますが、近年、3月に入ると徐々に増加する傾向にあります。体調を整えつつ、感染予防を続けて、このシーズンを乗り切りましょう。

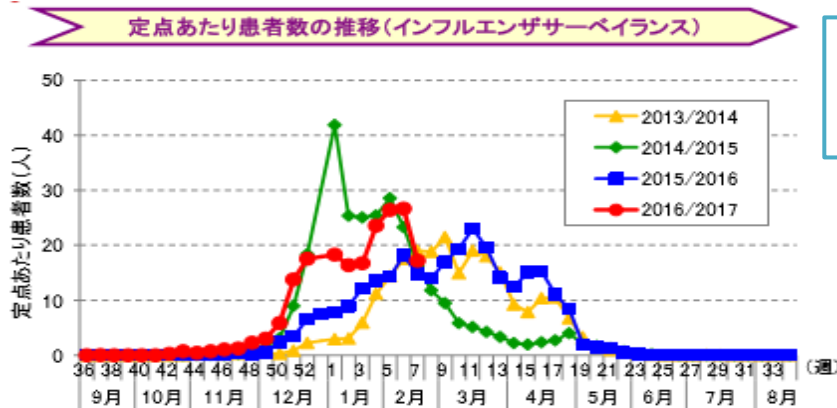


県内の近隣地域の流行状況

第7週 2/13~2/19 人/医療機関当たり 定点

	秋田県	横手	湯沢	大仙	秋田市	由利本荘
感染性胃腸炎	2.31	5.33	2.25	0.25	2.29	0.50
インフルエンザ	17.20	6.20	17.00	9.14	27.91	14.17
A群溶レン菌咽頭炎	1.74	2.67	1.50	5.00	1.29	1.00

インフルエンザは減少傾向とはいうものの、秋田市、湯沢、由利本荘はまだまだ流行が続いています。また、横手では感染性胃腸炎が、大仙ではA群溶レン菌咽頭炎が少し多くなっています。



2014年、2016年のインフルエンザは3月が流行のピークで4月から5月まで続いたんだね。



※秋田県感染症情報センターデータ引用(赤線が今シーズン)

図: 秋田県におけるインフルエンザ患者の発生状況

なぜ3月はインフルエンザが怖いのか?

インフルエンザの3月の流行の要因は次のことが考えられます。

- ① ワクチン効果が弱くなっているためウイルス増殖が抑えられません。
⇒ 周囲にまき散らすウイルスの量が多いため感染リスクが高まります。
- ② 卒業式や謝恩会、送別会などの大事なイベントが多く人が集まる機会が増える
⇒ 限定のイベントのため無理して集まる人がいます。☛ **マスク・手洗いが大切**
- ③ 晴れ間が少しずつ多くなって寒暖の差が大きいため体調を崩しやすい
⇒ 「あれ～かぜかな？」がインフルエンザだったりする ☛ **受診と検査を**
患者さんだけでなく、同僚や家族にも影響があります。
- ④ スギ花粉の飛散の時期となって花粉症症状が始まる
⇒ 「花粉症キター！今年はひどいなあ～」とっているとインフルエンザも合併していたりして。荒れた鼻粘膜はウイルスが繁殖しやすいです。花粉症症状を出来るだけ悪化させないようにしましょう。☛ **マスク、服薬等で早めの対処を**



インフルエンザから身を守るためには？

～正しい手洗いやふだんの健康管理、予防接種で感染を防ぐ

- 外出から帰宅したら、よく手を洗う。
- 汚れた手で鼻をこすったり、ほじくったりしない。
- せきが出る時、または周囲にせきのある人がいる時はマスク着用。
- 適度に睡眠や休養をとり、体力を維持する。
- 満員電車、映画館、イベント会場への外出はなるべく避ける。
必要時は、マスクを正しく着用して出掛ける。
- 外来患者、入院患者やその家族と接する場合は、適正サイズのマスクを正しく着用。
女性や小顔の方は、**小さめマスク**を着用しましょう。
- 居室、寝室は湿気を保つ。湿度計を置き、常に加湿調節する。(50%前後が良いとされる)
加湿器、洗濯物の内干し、バスタオルをぬらして掛ける、バケツの水を置くなど工夫を！



ほかの人にうつさないためには？

～「咳エチケット」でほかの人にうつさない

咳が出る場合は、「せきエチケット」を行きましょう。

マスクを着用する



くしゃみや咳が出ている間はマスクを着用し、使用後のマスクは放置せず、ごみ箱に捨てましょう。
マスクを着用していても、鼻の部分に隙間があったり、あごの部分が出たりしていると、効果がありません。鼻と口の両方を確実に覆い、正しい方法で着用しましょう。

<正しいマスクの着用>



鼻と口の両方も
確実に覆う



ゴムひもを耳にかける



隙間がないよう
鼻まで覆う

口と鼻を覆う



ティッシュなどで
口と鼻を覆う

周囲にかからないよう顔を
そらせ、ティッシュなどで
口と鼻を覆う

すぐに捨てる



鼻を付けたティッシュは
すぐにゴミ箱に

口と鼻を覆ったティッシュは、
すぐにごみ箱に捨てましょう。

周囲の人からなるべく離れる



他の人から
顔をそらす

くしゃみや咳の飛沫は、1～2
メートル飛ぶと言われています。

こまめに手洗い



石けんぞ手も洗う

くしゃみや咳などを押さえた
手から、ドアノブなど周囲の
ものにウイルスを付着させたり
しないために、インフルエ
ンザに感染した人もこまめな
手洗いを心がけましょう。

参考資料：厚生労働省 インフルエンザ総合対策



自分がインフルエンザにかかっているかも？

- 症状がひどい場合は、我慢せず近くの医療機関を受診しましょう。
- 家族や知人にインフルエンザ感染者がいる濃厚接触があった方は、検査はせず
症状で診断、治療することがあります。

※症状が軽い方は、受診が早すぎると陽性反応が現れないことがあります。