

## 流感对策

所谓流感，是指经口腔及鼻腔进入体内的流感病毒在喉粘膜等组织内繁殖，从而引起的急性呼吸道感染。日本的季节性流感多在12月至3月间流行，从孩童到老人，每年都会有1千万人——即大约每10人中就有1人感染此症，传染性极强正是流感的特征。

### 【症状】

主要症状为突然发高烧，喉咙疼痛、头疼、浑身乏力及关节疼痛等全身症状，不过有的人即使感染了流感病毒，其症状有时会比较轻甚至不表现出症状，而症状比较严重的往往为①老年人②孩童③孕妇④身有宿疾的人这些人需要特别小心。

将感冒和流感相比的话，“感冒”是一年四季都会出现流鼻涕及喉咙疼痛的局部症状；而“流感”则是伴随38℃以上的高烧、咳嗽、喉咙疼痛、浑身乏力及关节疼痛等全身症状，其最流行的季节为1月～2月，不过有时候直到4、5月份也会有流感零星发生。

### 【传染途径与对策】

传染途径分为两种，一种是通过口腔或鼻腔吸入患有流感的人在咳嗽或打喷嚏时混在飞沫里的流感病毒，从而导致“飞沫感染”；还有一种是流感患者用带病毒的手触摸门把或开关，其后他人又去触摸那些东西而间接感染，从而导致“接触感染”。

预防流感的对策为：①通过卫生管理（回家后立刻洗手，家里有人得流感时要戴口罩）而堵死感染途径；②通过健康管理（营养与睡

## インフルエンザ対策

インフルエンザとは、口や鼻から入ったインフルエンザウイルスが、のどの粘膜などで増殖することで起こる急性の呼吸器感染症のことです。日本の季節性インフルエンザは、12月～3月に流行することが多く、毎年、子どもから高齢者まで約一千万人、約10人に一人が発症します。感染力が非常に強いのが特徴です。

### 【症状】

主に、急な発熱、のどの痛み、頭痛や体温のだるさ、関節の痛みなどの全身症状が特徴ですが、感染しても症状が軽かったり、出ないこともあります。特に症状が重くなりやすいのは、①高齢者、②子ども、③妊婦、④持病のある方で、注意が必要です。

風邪とインフルエンザを比較すると、「風邪」は鼻水やのどの痛みなどの局所症状で1年を通しひくことがあります。「インフルエンザ」は38℃以上の高熱や咳、のどの痛み、全身の倦怠感や関節の痛みなどの全身症状が出て、流行のピークは1月～2月ですが、4月、5月まで散発的に流行することもあります。

### 【感染経路と対策】

感染経路は2種類で、感染した人の咳やくしゃみの飛沫に含まれるウイルスを口や鼻から吸い込んでしまい感染する「飛沫感染」と、感染した人がウイルスがついた手でドアノブやスイッチに触れ、そこに別の人人が触れることで間接的にウイルスに感染する「接触感染」があります。

対策としては、①衛生管理(帰宅後の手洗い、家族に患者がいるときはマスクの着用)

眠) 来提高抵抗力, 此外流感病毒喜好干燥的环境, 因此, 通过③湿度管理(设置加湿器或将衣物晒在室内等)使室内湿度保持在40%以上, 另外, 还有一种方式是④通过打预防针※来减少发病几率, 防止流感加重(每年流行的流感其病毒类型都会不尽相同, 疫苗的预防效果大约可持续五个月左右。接种疫苗后, 会出现接种处红肿, 发烧等情况, 也有极少数人存在着因打流感预防针而引发重病的可能性, 因此, 是否接种疫苗, 敬请各位自行负责做出判断)。

※各地区政府对接种流感疫苗有着一定的支援, 只是因地方政府的不同, 支援内容也会不尽相同。有意打流感预防针的人, 请务必事前向相关机构窗口或向支援·商谈员咨询具体事宜(各地方政府开设的网页也有具体介绍)。

### 【什么时候就医好呢】

主要当①突然发高烧高达38℃以上的时候, ②咳嗽且喉咙疼痛的时候, ③感觉全身乏力的时候, 有可能是患了流感, 应当前往医疗机构(内科、儿科)就诊。为了不传染给他人, 要注意咳嗽礼仪, 最好戴上口罩(即使马上就医接受检查, 有时候也不一定能确认到病毒, 要是症状得不到缓解的话, 最好再次就医)。

而去学校上课, 需要在流感症状出现5天(就医4天), 并且退烧2天之后(婴幼儿为3天之后)才行, 另外必须得到医生允许后方可上学。

(T)



で感染経路を断ち、②健康管理(栄養と睡眠)で抵抗力を高めることや、ウイルスは乾燥に比較的強いので、③湿度管理(加湿器や洗濯物を室内に干すなど)で湿度を40%以上に保つか、④予防接種※で発症の可能性を減らし、重症化を防ぐことなどがあります(毎年流行するウイルスの型が変わるので、ワクチンの効果は5カ月程度。予防接種は、腫れたり、熱が出るなど、稀に重い症状を引き起こす可能性もあるので、予防接種を受けるかどうかは、自分の責任で判断してください)。

※予防接種は、自治体による支援がありますが、その内容は自治体によって異なります。接種を希望される方は、詳細について、必ず関係機関の窓口や支援・相談員さんに事前に問い合わせてください(自治体のホームページでも紹介しています)。

### 【いつ医療機関に受診するか】

主に①急速に38℃以上の発熱がある、②せきやのどの痛みがある、③全身の倦怠感を伴う場合、感染の可能性があるので、医療機関(内科、小児科)を受診しましょう。周囲にうつさないように、咳エチケットでマスクを着用していましょう。(すぐに受診しても、検査ではまだウイルスが確認できない場合もあります。症状が回復しない場合は、再度受診しましょう。)

学校に登校できるのは、発症後5日(診療開始後4日)を経過し、かつ、解熱後2日(幼児は3日)経過してからです。必ず医師の許可を得てから登校しましょう。 (T)