

ウイルスはにおいもなく、  
肉眼で確認することもできません。  
インフルエンザウイルスの存在を  
五感で感知して、感染の危険から  
身を守るのは不可能です。



インフルエンザに対する正しい知識と対処法を身につけ、  
日ごろからインフルエンザの流行等の情報に  
関心をもって生活することが大切です。

## ■ 38度以上の急な発熱と全身症状が特徴

インフルエンザは、日本では通常、12月から3月にかけて流行します。普通の感冒（かぜ）とは違い、38度以上の急な発熱、頭痛、せきやのどの痛み、倦怠感、筋肉痛、関節痛などの全身症状が突然現れ、強い感染力をもっているのが特徴です。

重症化すると気管支炎や肺炎などを併発しやすく、また、体力や免疫力の弱い高齢者や子ども、呼吸器や心臓などに慢性の疾患をもつ人などは重症化することが多く、最悪の場合、死に至る危険もあるので十分な注意が必要です。

## ■ 予防接種のタイミングが大切！

インフルエンザの流行の型は年ごとに変異します。ですから、ワクチン製造も、その年に流行しそうな型をあらかじめ予測して年ごとに行うため、予測した型と実際に流行したインフルエンザの型とが必ずしも一致するとは限らず、ワクチンの効果が100%得られるわけではありません。しかし、予防接種を受けた場合、70～80%の人はインフルエンザを発症せずに済むか、発症しても症状が軽いことが証明されています。

予防接種を受けるときに大切なのがそのタイミングです。ワクチンの効果が実際に現れるまでには、接種してから2週間ほどかかるからです。ワクチンによる免疫の持続期間はおよそ5ヵ月ですので、流行が始まる前の12月上旬ごろまでには予防接種を済ませておくことをお勧めします。

重症化しやすい高齢者や子どもは  
早めに予防接種を受けておくと安心です




これらの人と同居している人や世話をしている人なども、できるだけ予防接種を受けたほうがよいでしょう。

# 先手必勝！インフルエンザ対策


## ■ 流行が始まったら…自分でできるインフルエンザ予防



マスクをつける




こまめにうがいをする




外出から帰ったら、必ず手洗いをする



人込みへの外出を控える



免疫力を高める



室内では適度な湿度を保つ

「十分な睡眠と休養をとる」「栄養バランスのとれた食事」「適度な運動を行う」「疲労・ストレスをためない」など、免疫力を高める生活習慣を心がけましょう

どんなに徹底的にインフルエンザ対策を行っているつもりでも、感染してしまうことがあります。「体調がちよっと変だな」と思ったら、自己診断せずできるだけ早めに医療機関を受診しましょう。インフルエンザと診断をされたら、会社や学校、人の大勢集まるような場所へは決して出かけないこと。自宅でおとなしく療養しましょう。

早めの受診を

療養中は、「安静にして体を休めること」「睡眠を十分にとること」「水分と栄養をしっかり補給すること」を心がけます。熱が下がったあとも、2日程度は無理をせず会社や学校などに行かないようにしましょう。無理を押しして外出しないことは、自分の体のためでもありますが、インフルエンザの大流行を避けるためにも重要なことなのです。



【原稿・社会保険研究所◎】

## こころとからだの元気サポート ご利用案内

### 電話健康相談サービス

※ご本人と配偶者およびそのいずれかの被扶養者の方々がサービスをご利用になれます。



経験豊かな相談スタッフが、健康・医療・介護・育児・メンタルヘルスなどの相談にアドバイスいたします。あわせて医療機関情報もご提供します。

電話番号は、ポスターまたはご利用案内でご確認ください。

24時間・年中無休受付



プライバシーは厳守されますので安心してご利用ください（委託先：ティーベック株式会社）

※各サービスに諸条件がございますのでサービスを受ける際にご確認ください。

#### 個人情報の取扱いについて

●本サービスは、ティーベックが業務委託を受けて運営しております。●ティーベックは、本サービスの適切な実施のため、ご利用者より個人情報を取得する場合があります。（個人情報をお知らせしただけの場合、当該サービスをご提供できない場合があります。）●ティーベックは、個人情報を上記の目的以外に使用しないことはもとより、ご利用者の同意を得ている場合、法令にもとづく場合、ご利用者本人または第三者の生命、身体または財産の保護のために必要があると当社が判断した場合を除き、取得した個人情報を第三者に提供いたしません。●ティーベックは、ご利用者によりご満足いただくため、応対品質の向上を目的として、ご利用者の当社への相談内容等を書面、音声または電子的方法により記録させていただきます。●ご提供いただいた個人情報の利用目的の通知、開示、内容の訂正、追加または削除、利用の停止、消去および第三者への提供の停止のお手続きは、「〒101-0021 東京都千代田区外神田5-2-1 ティーベック株個人情報相談窓口責任者（個人情報保護責任者代理）」までお問い合わせ下さい。●当該サービスをご利用いただいた場合は上記の内容をご理解の上、個人情報の取得および提供についてご同意いただいたものとさせていただきますので、あらかじめご了承をお願いいたします。

