

報道関係各位

平成 28 年 11 月 16 日

今年も流行の兆しが？

インフルエンザに「かからない」「うつさない」

手洗い・マスク・咳エチケットを！



すでに、昨年より多数のインフルエンザ患者が出ています。厚生労働省によれば、平成 28 年第 44 週（10 月 31 日～11 月 6 日）のインフルエンザ患者は 2,903 人。昨年同期（平成 27 年第 44 週）533 人の約 5.4 倍となっています（※）。

インフルエンザに感染・発症すると高熱や関節の痛みなどを伴い、人によっては重症化するおそれもあります。流行を防ぐためには、原因となるウイルスを体内に侵入させないことや周囲にうつさないようにすることが重要です。

インフルエンザの予防と拡大防止のために、適切な「手洗い」「マスク着用」「咳（せき）エチケット」を心がけましょう。

ソースは
こちら

政府広報オンライン
「インフルエンザの感染を防ぐポイント」

<http://www.gov-online.go.jp/useful/article/200909/6.html>

※.厚生労働省「インフルエンザに関する報道発表資料」

http://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/kenkou/kekkaku-kansenshou01/houdou.html

1 インフルエンザの恐ろしさ

～特に高齢者や幼児、持病のある人は、重症化することが

インフルエンザは、インフルエンザウイルスが体内に入り込むことによって起こります。インフルエンザのウイルスにはA型、B型、C型と呼ばれる3つの型があり、その年によって流行するウイルスが違います。これらのウイルスうち、A型とB型の感染力はとても強く、日本では毎年約1千万人、およそ10人に1人が感染しています。

インフルエンザにかかっても、軽症で回復する人もいますが、中には、肺炎や脳症などを併発して重症化してしまう人もいます。



重症化する危険が高い人

- 高齢者 ● 幼児 ● 妊娠中の女性 ● 持病のある人 ● 喘息のある人
- 慢性呼吸器疾患(COPD) ● 慢性心疾患のある人 ● 代謝性疾患(糖尿病など)のある人

2 インフルエンザから身を守るためには？

～手洗い、予防接種、ふだんの健康管理などで。

インフルエンザの感染を防ぐため、次のことに気をつけましょう。

(1)正しい手洗い

- ・ 外出先から帰宅した時や調理の前後、食事前などは、こまめに手を洗う
- ・ ウイルスは石けんに弱いので、石けんを使って正しい方法で手を洗う

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します。



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。

(2)ふだんの健康管理

ふだんから、十分な睡眠とバランスのよい食事を心がけ、免疫力を高めておきましょう。

(3) 予防接種を受ける

予防接種（ワクチン）は、インフルエンザが発症する可能性を減らし、もし発症しても重症化しにくくする効果があります。重症化しやすい方は、医師と相談して予防接種を受けることも考えてみましょう。

(4) 適度な湿度を保つ

空気が乾燥すると、のどの粘膜の防御機能が低下します。乾燥しやすい室内では加湿器などを使って、適切な湿度（50%～60%）を保つことも効果的です。

(5) 人混みや繁華街への外出を控える

インフルエンザが流行してきたら、不要不急のときはなるべく、人混みや繁華街への外出を控えましょう。

3 「インフルエンザかな？」と思ったら

～早めに医療機関で受診し、医師の指示に従って安静に

急に 38 度以上の発熱が出て、咳やのどの痛み、全身の倦怠感を伴うなど、インフルエンザが疑われる症状が出た場合には、早めに医療機関（内科や小児科）を受診しましょう。

特に、幼児や高齢者、持病のある方や妊娠中の女性は、速やかに受診しましょう。手遅れになると、肺炎や脳症などの合併症が現れるなど、重症化する可能性があります。

4 ほかに人にうつさないためには？

～「咳エチケット」などでウイルスを広げない

熱が下がっても、インフルエンザウイルスは体内に残っています。周囲の人への感染を防ぐため、熱が下がった後も、数日は学校や職場などに行かないようにし、自宅療養することが望ましいでしょう。また、下図のようなことにも気をつけてください。

マスクを着用する	
 マスクをする	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＞  鼻と口の両方を確実に覆う  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	すぐに捨てる  鼻を付いたティッシュはすぐにゴミ箱に
周囲の人からなるべく離れる  他の人から顔をそらす	こまめに手洗い  石けんを水で洗う

◎インフルエンザの感染を広げないために、一人一人が、インフルエンザに「かからない」、また、インフルエンザを「うつさない」ための対策をしっかりと行いましょう。

関連リンク

政府インターネットテレビ

徳光・木佐の知りたいニッポン！～正しく知れば怖くない！感染症予防

<http://nettv.gov-online.go.jp/prg/prg12392.html>

インフルエンザ予防のために～手洗い・マスクのススメ

<http://nettv.gov-online.go.jp/prg/prg7362.html>

うつらないために手洗い・うつさないためにマスク編【CM】

<http://nettv.gov-online.go.jp/prg/prg7360.html>

マメたろうとインフルエンザ(キッズ向け)

<http://nettv.gov-online.go.jp/prg/prg7361.html>

内閣官房「感染症対策特集～様々な感染症から身を守りましょう～」

<http://www.kantei.go.jp/jp/headline/kansensho/index.html>

厚生労働省「インフルエンザ対策」

http://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/kenkou/kekkaku-kansenshou/infuenza/index.html

厚生労働省「インフルエンザ Q & A」

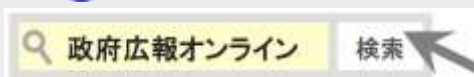
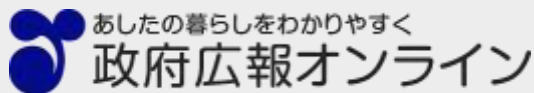
<http://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/kekkaku-kansenshou01/qa.html>

厚生労働省「相談窓口」

http://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/kekkaku-kansenshou01/infu_consult.html

国立感染症研究所・感染症情報センター

<http://www.nih.go.jp/niid/ja/diseases/a/flu.html>



<http://www.gov-online.go.jp/>

国の行政情報に関するポータルサイト「政府広報オンライン」では、毎日の暮らしに役立つ情報、重要な施策の広報キャンペーンを紹介しています。

●フェイスブック公式アカウント

<http://www.facebook.com/gov.online>

●ツイッター公式アカウント

https://twitter.com/gov_online

●政府広報アプリ

<http://www.gov-online.go.jp/pr/media/app/index.html>

政府広報オンラインのコンテンツから電子書籍化。スマホやタブレット端末などで、まとめて読めます。

●政府インターネットテレビ

<http://nettv.gov-online.go.jp/>

政府の動きや重要政策から暮らしに役立つ情報までをご紹介します動画専用サイトです。

【本件に関するお問い合わせ先】

内閣府 政府広報室 電話 03-3581-7026(直通)