

今年は早めに!! インフルエンザの予防と対策

～予防方法や対策をご紹介します～

「インフルエンザは冬に流行するもの」と思っていませんか？日本では例年12月～3月頃に流行することが多いインフルエンザですが、近年は流行の時期が変化することもあります。そして今年は山梨県でも、すでに9月からインフルエンザの流行が確認されています。山梨県の発表では、2026年9月7日～13日の1週間に、県内の定点医療機関から93人のインフルエンザ患者が報告され、1医療機関あたりの報告数は2.66人でした。前週の1.74人から増加しており、県からも「インフルエンザの感染者が増加している」と注意が呼びかけられています。

インフルエンザと風邪の違いは？

一般的な風邪では、鼻水・鼻づまり・のどの痛み・咳などの症状が中心となることが多いですが、インフルエンザでは38℃以上の発熱、頭痛、関節痛・筋肉痛、強い倦怠感などが比較的急に現れることがあります。さらに、咳や鼻水、のどの痛みなどの呼吸器症状を伴うこともあります。高齢者や小さなお子さん、妊娠中の方、基礎疾患のある方などでは重症化する可能性もあるため、特に注意が必要です。ただし、症状だけでインフルエンザと普通の風邪、新型コロナウイルス感染症などを完全に見分けることはできません。「いつもの風邪と違う」「急に熱が出た」「体のだるさが強い」という場合は、無理をせず医療機関へ相談しましょう。



インフルエンザはどうやって感染する？

主な感染経路は、飛沫感染と接触感染です。感染している人が咳やくしゃみをした際に出る飛沫を吸い込んだり、ウイルスが付着した手で口・鼻・目などを触ったりすることで感染することがあります。特にこれから寒くなってくると、室内で過ごす時間が長くなり、窓を閉め切ることも増えてきます。家庭・学校・職場など、人が集まる場所では、基本的な感染対策を続けることが大切です。

ワクチンはいつ受けるのがいい？

インフルエンザワクチンには、感染後の発症を一定程度抑えたり、重症化を予防したりする効果が期待されています。ワクチンを接種してから十分な免疫がつくまでには時間がかかるため、流行が本格化してから慌てて接種するよりも、早めに準備しておくことが大切です。厚生労働省では、例年の流行時期を考慮して、12月中旬までにワクチン接種を終えることが望ましいとしています。今年は山梨県でも9月から患者数が増えているため、接種を希望される方は、かかりつけの医療機関に早めに相談しておきましょう。なお、ワクチンを接種すれば「絶対にインフルエンザにかからない」というわけではありません。接種後も手洗いや換気などの対策を続けることが重要です。



今日からできる5つの感染対策

◆ こまめに手を洗う ◆

外出先から帰ったときや食事の前などには、石けんを使って丁寧に手を洗いましょう。手についたウイルスを口や鼻に運ばないことが大切です。

◆ 咳エチケットを心がける ◆

咳やくしゃみが出るときは、周囲の人に飛沫を広げないようにしましょう。人が多い場所では、状況に応じてマスクを活用することも感染対策の一つです。

◆ 定期的に換気をする ◆

秋から冬にかけては寒さから窓を閉め切りがちです。室内に人が集まるときは、定期的に換気を行いましょう。

◆ こまめに手を洗う ◆

空気が乾燥する季節には、のどや鼻も乾燥しやすくなります。室内環境を整え、こまめな水分補給も心がけましょう。

◆ 睡眠・食事を大切にする ◆

忙しい時期ほど睡眠不足になりがちですが、日頃から十分な休養とバランスのよい食事を意識し、体調を整えておきましょう。

家族がインフルエンザになったら

家庭内で感染を広げないことも大切です。感染した方はできるだけ安静に過ごし、咳やくしゃみがある場合には咳エチケットを心がけましょう。家族も手洗い・換気をこまめに行い、タオルなどの共用にも注意しましょう。また、看病した後はしっかり手を洗うことも大切です。高齢者や乳幼児、妊娠中の方、基礎疾患のある方が同居している場合には、より慎重な感染対策を心がけましょう。



薬局からひとこと

インフルエンザ対策は、流行してから始めるのではなく、流行前から準備しておくことが大切です。今年は山梨県でも9月から患者数の増加が確認されています。これから冬に向けて「予防接種」「手洗い」「換気」「咳エチケット」「十分な睡眠と食事」を意識して、本格的な流行シーズンに備えましょう。



✉ ほっと通信からお知らせ

●ご意見ご感想をお寄せ下さい。この新聞はウエノ薬局グループにより手作りで作成しています。

私たちは、皆様に安心できるお薬を提供し

健康的な生活に貢献出来ますよう日々励んでおります

ウエノ 薬局

TEL055-222-2131

ウエノ さくら 薬局

TEL055-279-7661

ウエノ 東薬局

TEL0554-43-9300

ウエノ 塩部薬局

TEL055-255-5025

ウエノ 石和薬局

TEL055-261-9393

ウエノ 南薬局

TEL055-288-1122

ウエノ 美咲薬局

TEL055-298-6451

ウエノ 中央薬局

TEL055-223-2265

★ホームページにて
店舗情報などが
チェックできます。
どうぞご覧ください!!

www.ueno.vc



@ueno.pharmacy