

2025年12月号

## おしえて！看護師さん 体に役立つチェックリスト「インフルエンザ」

インフルエンザとは、インフルエンザウイルスによって引き起こされる呼吸器感染症です。日本では毎年冬季に流行が見られます。例年、インフルエンザの流行は12月から3月頃中心となります。今年は例年より早い流行となり10月ごろから徐々に患者数が増加し、まさに今時期です！

インフルエンザの症状とその予防策について簡単に説明いたします。

### インフルエンザ初期症状 チェックリスト

- 38°C以上の高熱 
- 全身の筋肉痛・関節痛 
- 激しい倦怠感や疲労感 
- 鼻水・鼻つまり 
- 強い頭痛熱 
- 喉の強い痛み 
- 悪寒・寒気 
- 吐き気や下痢 

### 一人ひとりの予防が大切です

インフルエンザの感染経路は「咳」、「くしゃみ」と「接触」による感染です

#### 咳エチケットを心 かけよう

咳やくしゃみが出る時は、周囲の人にかかるないよう、マスクを着用するなど、日々、気をつけましょう。



#### 手洗いをしよう

帰宅時、食事前などには、石けんを使って、必ず20秒以上かけて手を洗いましょう。  
手洗い後のアルコール消毒は、さらに効果的です



#### インフルエンザ感染予防ポイント

- 風邪症状がある時のマスク着用
- 適度な温度（50%～60%）を保つ
- 十分な栄養とバランスの取れた栄養摂取
- こまめな換気
- インフルエンザワクチンの接種

「注」発熱12時間未満の場合、検査の結果が陽性にならないことがあります。

小さいお子様、高齢者の方、持病のある方、また妊娠中も女性の方が重症の危険があるため、一人一人が「かからない」「うつさない」対策を実践しましょう。