

インフルエンザから 自分と家族を 守るために

市民向け
国立病院機構相模原病院
感染管理部 作成

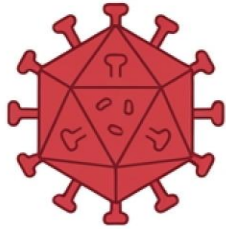


SAGAMIHARA
NATIONAL
HOSPITAL

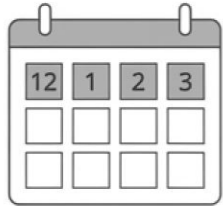


2026年4月作成

インフルエンザとは？



インフルエンザウイルスによる感染症



日本では例年12月～3月に流行

※流行株によっては前後することあり

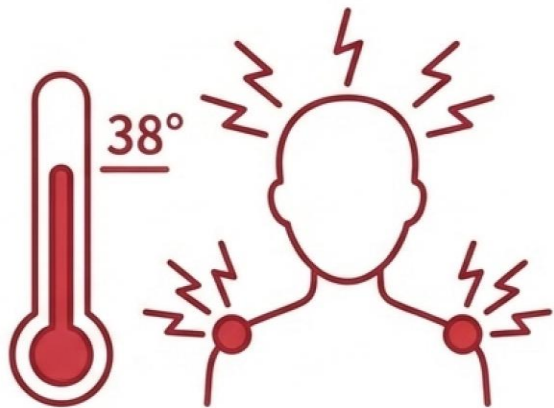


世界的な流行の中心はA型とB型

風邪とどう違う？

インフルエンザ

急激に現れる強い全身症状
38°C以上の発熱、頭痛、関節痛

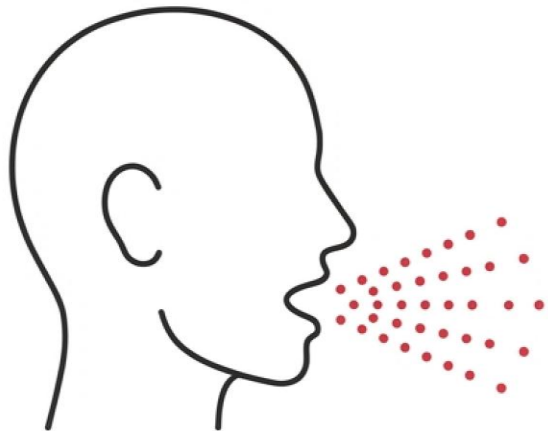


普通の風邪

比較的ゆるやかな症状
のどの痛みや鼻水が中心

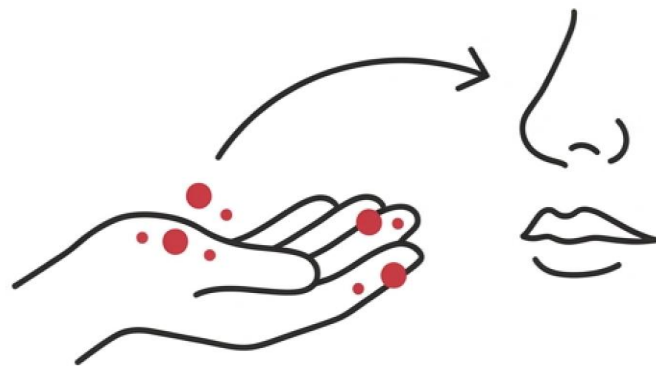


どうやって感染するの？



飛沫感染

咳やくしゃみのしぶきを吸い込む



接触感染

ウイルスが付着した手で鼻や口を触る



潜伏期間は通常1~4日

特に注意が必要な人

重症化のリスクが高い方々



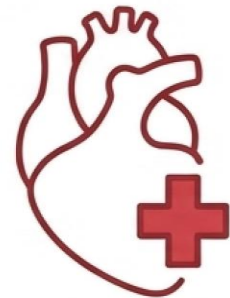
高齢者



乳幼児

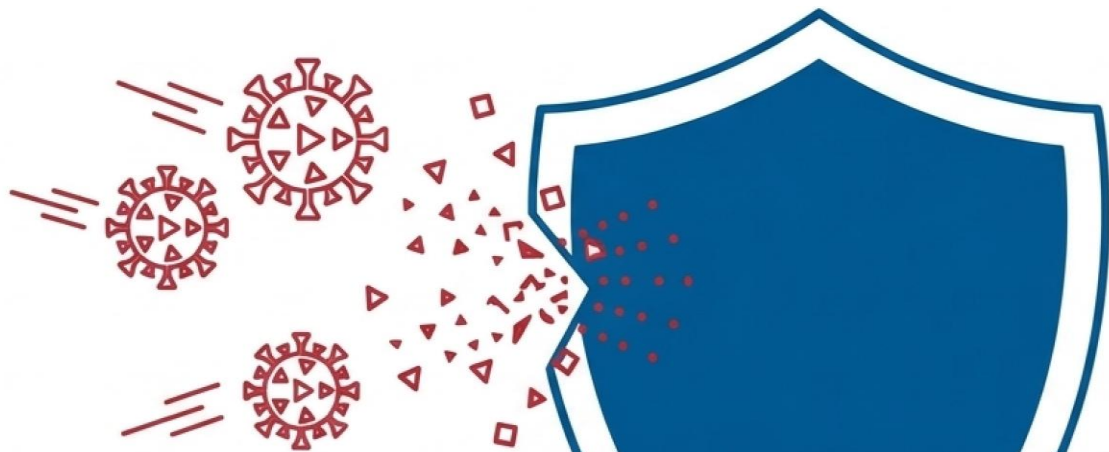


妊婦



基礎疾患（糖尿病、
心臓病など）を持つ方

予防の切り札！インフルエンザワクチン

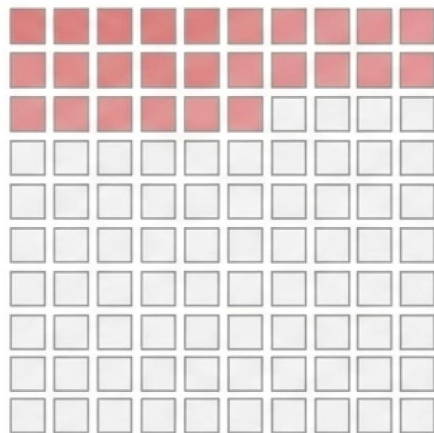


**最大の効果は「発病」を抑え
「重症化」を防ぐこと**

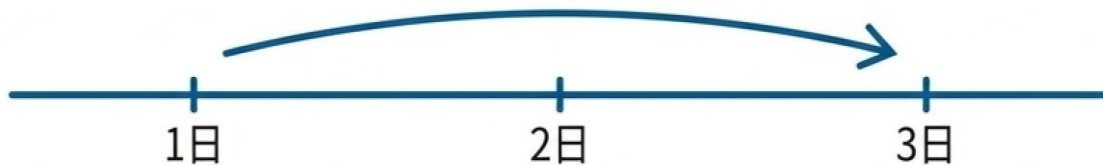
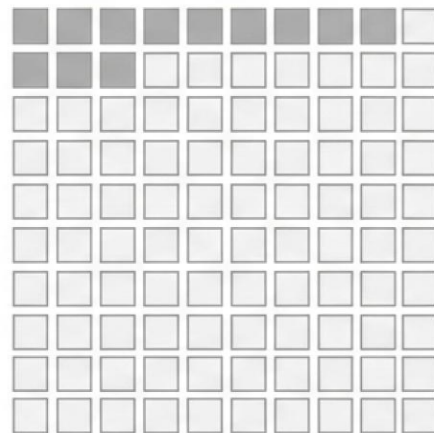
感染を完全に防ぐわけではない

ワクチンの副反応について

接種箇所の赤みや腫れ (10~20%)



発熱やだるさ (5~10%)



通常2~3日で治まります

日頃から予防できる対策



手洗い・手指衛生の
徹底



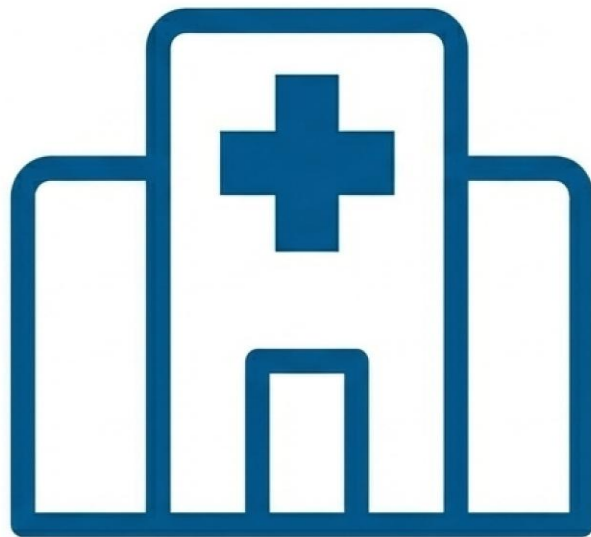
咳エチケット
(マスクの着用)



流行期の不要な
人混みを避ける

もし「かかったな？」と思ったら

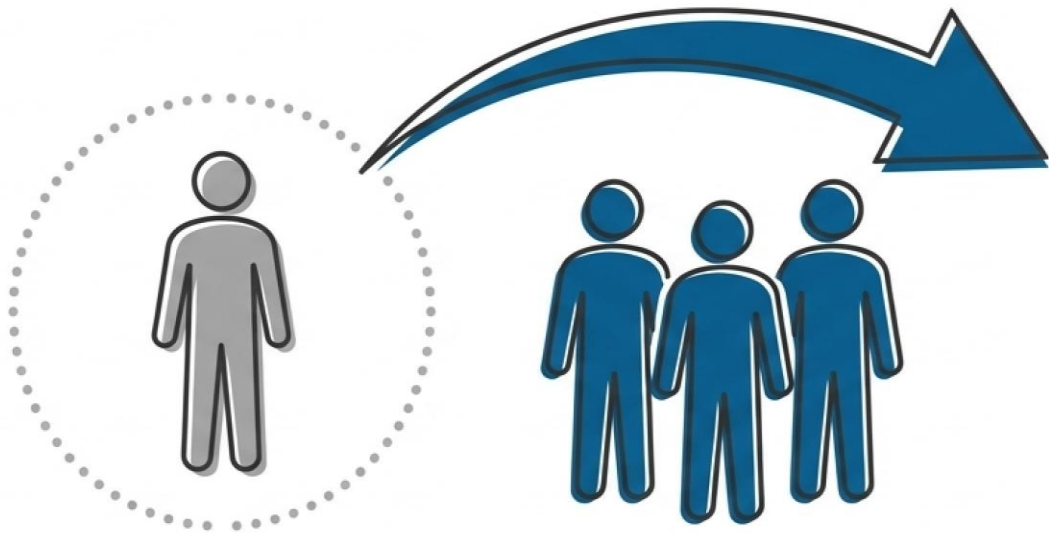
- 1** 安静にして十分な水分を摂る
- 2** 医療機関を受診する
- 3** 早期治療が回復を早める



出席停止の目安

学校保健安全法では

「発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日（幼児は3日）を経過するまで」



まとめ



流行前にワクチンを接種しましょう



手洗いと咳エチケットを徹底しましょう



体調が悪い時は無理をせず、安静にしましょう

参考文献

- 1 厚生労働省：「インフルエンザワクチン（季節性）」
- 2 日本感染症学会：「インフルエンザ（季節性）（seasonal influenza） | 症状からアプローチするインバウンド感染症への対応 - 感染症クイック・リファレンス」
- 3 国立健康危機管理研究機構 感染症情報提供サイト：「インフルエンザ」