



インフルエンザ

🔍 病気の説明 (どんな病気?)

インフルエンザウイルス (主にA型、B型) が原因です。日本では、例年12月~3月が流行シーズンです。通常、38度以上の発熱、頭痛、全身倦怠感、筋肉痛・関節痛が突然現れ、続いてのどの痛み、咳、鼻水などの症状が現れます。小児では熱性けいれん、まれに急性脳症を、高齢者や免疫が低下している方では二次性の肺炎を伴うなど、重症になることがあります。

🔍 予防 (感染はどう防ぐ?)

主に飛沫感染 (咳、くしゃみなど) です。感染者の飛沫などに触れた手で、口や鼻、目の粘膜に触ることにより感染する接触感染もあります。潜伏期間は18~72時間です。

予防には、流行前のワクチン接種、手洗いやアルコールによる手指消毒、マスクなどの咳エチケット、湿度 (50~60%) の保持、こまめな換気などが有効です。免疫力を高めるために、十分な休養やバランスのとれた栄養摂取も大切です。

🔍 治療 (感染したときは?)

抗インフルエンザウイルス薬がありますが、症状が出てから2日 (48時間) 以内の服用が有効です。その効果は症状が出始めてからの時間や病状により異なります。

🔍 登園・登校の基準

(学童期) 発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日を経過するまで、
(幼児) 発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後3日を経過するまで、
出席停止とされています。

- 🔍 詳しく知りたい方は [インフルエンザについて | メディカルノート \(medicalnote.jp\)](https://medicalnote.jp)
- 🔍 横浜市の流行状況 [横浜市感染症情報センター 横浜市 \(yokohama.lg.jp\)](https://yokohama.lg.jp)

