


- ▶ 県北保健所管内のインフルエンザ患者の報告数が、12月上旬に、流行開始の目安となる基準値を超え、流行期に入りました。
  - ▶ また、RSウイルス感染症が流行しているほか、感染性胃腸炎が急増しています。
  - ▶ 年末年始は外出の機会が多い時期です。
- 外から帰ったら、しっかり手洗い、うがいなどの感染予防対策を続けましょう。
- 人混みの中での飛沫感染予防にはマスクも有効です。

## ☀ 今月のトピックス

### インフルエンザの予防について

#### <インフルエンザの発生状況>

○平成28年の福島県感染症発生動向調査第50週報では、インフルエンザA型が1,901件に対し、インフルエンザB型は93件の報告がありました。今年第50週報では、A型が264件、B型が310件となっています。


#### <インフルエンザワクチンの効果、有効性について>

○現行のインフルエンザワクチンは、接種すればインフルエンザに絶対にかからないというものではありません。しかし、インフルエンザの発病を予防することや、発病後の重症化や死亡を予防することに関しては、一定の効果があるとされています。(厚生労働省 インフルエンザQ&A)

#### <インフルエンザの予防について>

- 体の抵抗力を高めるために、十分な休養とバランスのとれた栄養摂取を日頃から心がけましょう。
- 空気が乾燥すると、気道粘膜の防御機能が低下し、インフルエンザにかかりやすくなります。室内の湿度を適切に(50~60%)保つことも効果的です。
- 予防に重要な手洗い、マスクの付け方、うがいの方法
  1. 手洗いの仕方 別紙を参照してください。
  2. マスクの付け方
    - ①自分のサイズにあったマスクを選び、鼻と口の両方を確実に覆いましょう。
    - ②可変式の鼻部分を鼻筋にフィットさせます。ゴムひもを調節し、両耳にしっかり固定します。
  3. うがいの仕方(うがいは3回1セット!)
    - ①口の中の汚れを取るように、ブクブクうがいをします。
    - ②いったん水を吐き出します。
    - ③もう一度水を含み、顔を上に向けて、喉の奥までしっかりとガラガラうがいをします。(3回以上)

### 年末年始に海外へ渡航される皆様へ！

- 海外旅行では、日本で発生していない、動物や蚊・マダニなどが媒介する病気が発生していることもあり、注意が必要です。また、自覚していなくても様々なストレスを受け、その結果、免疫力が低下し、病気にかかりやすくなってしまいます。
- 渡航先で感染症にかからないように、感染症の正しい知識と適切な予防方法を身につけましょう。
  - ▶生水・氷・カットフルーツの入ったものを食べることは避けましょう。
  - ▶食事は十分に火の通ったものを食べましょう。
  - ▶蚊・ダニに刺されないように、動物はむやみに触らない、山野での長袖衣類の着用、虫除けスプレーの使用等で予防しましょう。
  - ▶興味本位による薬物使用や性交渉での感染などにより、一生後悔をすることのないようにしましょう。
- 帰国時・帰国後に発熱や下痢などの症状がある方は、検疫所にご相談ください。
- また、医療機関受診の際には、電話をしてから受診し、渡航歴を必ず話してください。
- 海外旅行に行かれる方は、出発前に以下のホームページを参考に確認しておきましょう。
  - 厚生労働省ホームページ「年末年始における海外での感染症予防について」  
→[http://www.mhlw.go.jp/seisakunitsuite/bunya/kenkou\\_iryuu/kenkou/travel-kansenshou.html](http://www.mhlw.go.jp/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/kenkou/travel-kansenshou.html)
  - 厚生労働省検疫所ホームページ「FORTH年末年始に海外へ渡航される皆様へ！」  
→<http://www.forth.go.jp/news/2017/12040937.html>