みんなのわ

千葉市子育て支援館

2025年12月号
（第212号）

冬の到来とともに心配になるのが、冬の感染症。その中から、今回はインフルエンザについてお話したいと思います。

インフルエンザは、例年1月から2月に流行のピークがありますが、近年では夏でも流行しているため、一年を通して感染対策が必要になってきています。風邪は鼻水やのどの痛みなどといった局所的な症状に対して、インフルエンザは38℃以上の発熱やせき、のどの痛み、全身倦怠感や関節の痛みなどの全身症状があります。

インフルエンザの感染経路は、飛沫感染(感染した人がせきをすることでとんだ飛沫に含まれるウイルスを、別の人が口や鼻から吸い込んでしまい、ウイルスが体に入りこむ)や、接触感染(感染した人がせきを手で押さえた後や鼻水を手でぬぐった後に、ドアノブ、スイッチなどに触れ、ウイルスを含んだ飛沫がその場所に付着し、そこに別の人が手で触れ、さらにその手で鼻、口に再び触れることにより、粘膜などを通じてウイルスが体内に入り感染する)です。

インフルエンザにかからないようにするには、飛沫感染や接触感染といった感染経路を断つことが重要になります。

千葉市子育て支援館　看護師　大和　貴子

インフルエンザを予防しよう！

冬の楽しい行事が盛りだくさん！
健康に気をつけながら楽しみましょう！

- 人が多く集まる場所から帰ってきたときには手洗いを心がける
- アルコールを含んだ消毒液で手を消毒することも効果的
- 栄養と睡眠を十分にとり、抵抗力を高めておくといった普段からの健康管理が大切
- 予防接種を受ける

①ワクチンの効果が持続する期間は、一般的には5か月ほどで、②予防接種をすることで発症する可能性を減らし、もし発症しても重い症状になるのを防ぎ、③流行するウイルスの型も変わるので、毎年、定期的に接種することが望まれます。

受診の目安

急速に38℃以上の発熱があり、せきやのどの痛み、全身の倦怠感を伴う場合は、インフルエンザに感染している可能性があるため、早めに内科や小児科を受診しましょう。

そして、インフルエンザで怖いのは重症化です。高齢者や持病のある方だけでなく、子どもや妊婦も重症化する可能性があります。下記のような重症化のサインが見られる場合は、すぐに医療機関を受診してください。

重症化のサイン

お子さんでは・・・
- □けいれんしたり呼びかけに応えない
- □呼吸が速い、苦しそう
- □顔色が悪い(青白)
- □嘔吐や下痢が続いている
- □症状が長引いて悪化してきた

大人では・・・
- □呼吸困難、または息切れがある
- □胸の痛みが続いている
- □嘔吐や下痢が続いている
- □症状が長引いて悪化してきた

インフルエンザに限らず感染症予防の基本は「手洗い」です。アルコール消毒が効かないウイルス(例えばノロウイルスやロタウイルス)もありますので、きちんと手洗いをして、この冬を元気に乗り切りましょう！

引用・参考：厚生労働省「インフルエンザ一問一答」