

# 南会津地域感染症通信 1月号


調査対象期間：2017年第50週～2018年第1週（2017年12/11～2018年1/7）



新年を迎え、皆様穏やかに過ごしのことと思います。  
 今年も感染症に負けない身体づくりや予防策をしっかりと行い、元気に過ごしましょう！



〈感染症流行状況〉 ※南会津地域の指定届出医療機関（2か所）からの報告をもとに作成しています。

流行レベル	疾患	発生状況
<b>小流行</b>	<b>インフルエンザ</b>	<p>12月末から患者報告数が急増し、南会津地域も<b>流行期に入りました</b>！                      直近の調査では、乳幼児から高齢者まで<u>全世代にわたり患者報告</u>があり、例年と違い本シーズンは、<u>A型・B型が同時に流行</u>しています。                      乳幼児や基礎疾患をお持ちの方、高齢者の場合はまれに肺炎や脳症を伴うなど重症化することもありますので、注意が必要です。                      県内全域では<b>注意報レベルに達しています</b>ので、かからない・うつさないためにもより一層、ひとり一人が感染予防を意識し、日々実践していきましょう！！</p> <p>★インフルエンザとは★                      原因：インフルエンザウイルス                      潜伏期間：24時間から72時間                      感染経路：咳やくしゃみなどのしぶき                      症状：<u>A型の場合</u>                      38℃以上の発熱、悪寒、関節痛、筋肉痛、咳、のどの痛み など  <u>B型の場合</u>                      微熱、腹痛、下痢、嘔吐 など</p> <div style="border: 1px dashed orange; padding: 5px; margin-top: 10px;">                         インフルエンザウイルスはのどや鼻の粘膜に付着後、約20分で細胞へ侵入し、体内では24時間で約100万個以上にも増殖するといわれています！                     </div> 



## マメな手洗いと咳エチケットで「かからない」「うつさない」 みんなで予防 インフルエンザ



～予防の基本は手洗いと咳エチケット！～

マメな手洗いでウイルスを洗い流し、手指を清潔に保つことは感染症予防の基本です。  
 手洗いは流水と石鹸で行い、指先や指の間などは汚れが残りやすいため、丁寧に洗いましょう！



インフルエンザは咳やくしゃみなどのしぶきから感染するため、咳やくしゃみが出る時や人混みへの外出時等はマスクを着用し、咳エチケットを守りましょう。



★ その他の予防策 ★

- 1. 部屋の湿度を50%～60%に保つ**  
 ⇒乾燥した空気はのどや鼻の粘膜を傷つけ、体内にウイルスが侵入しやすくなります！
- 2. 十分な休養とバランスの良い栄養摂取**  
 ⇒体の抵抗力を高めましょう！
- 3. 予防接種**  
 ⇒流行前に予防接種を受けることで、発症や重症化の予防につながります。