

南会津地域感染症通信 10月号

調査対象期間：2019年第38週～2019年第41週（9/16～10/13）

令和元年 10月
福島県南会津保健所
電話 0241-63-0306



10月に入り、一気に朝晩の冷え込みが厳しくなってきました。皆さん、風邪などはひいていませんか。バランスのよい食事・十分な休息をとり感染症を予防し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。

流行状況	疾患	発生状況等
小流行	RSウイルス感染症	管内県内ともに患者報告数は減少してきています。引き続き、手洗いの励行に努めましょう。
非流行	インフルエンザ	県内のインフルエンザは第41週に1定点当たりの患者報告数が流行開始の目安となる1.00を超えました（1.11人）。南会津管内ではまだ報告はありません。

＜今月のトピックス＞～インフルエンザ～

今年もインフルエンザの季節がやってきました。

流行する前にインフルエンザについて、また予防方法についてもう一度おさらいしましょう！

＜インフルエンザはどんな症状？＞

38℃以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛、全身倦怠感等
比較的急速に現れる。普通の風邪と同じようにのどの痛み、鼻汁、咳等の症状もみられる。

普通の風邪はのどの痛みや鼻汁、咳などが中心で、全身症状はあまりみられません。

マスクをする



正しい手洗い方法を確認！



＜予防方法は？＞

- ①**予防接種**：インフルエンザワクチンは感染後に発症する可能性を低減させる効果と発症した場合に重症化を防ぐ効果があります。
- ②**手洗い**：流水・石けんによる手洗いは手や指など体についたインフルエンザウイルスを物理的に除去するのに有効です。また、アルコール製剤による手指衛生も効果があります。
- ③**適度な湿度の保持**：空気が乾燥することで、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。加湿器などを使って適切な湿度である50～60%を保ちましょう。
- ④**バランスのとれた食事、十分な休養**：体の抵抗力を高めるため日頃の健康管理が大切です。
- ⑤**人混みや繁華街への外出を控える**：インフルエンザが流行してきたら、高齢の方や基礎疾患のある方、妊婦さん、体調の悪い方はできるだけ繁華街への外出を控えましょう。

＜インフルエンザになってしまったら？＞

- ・発症から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、出席停止となります。
- ・発症後2～5日間はウイルスを排出しているため、不織布製マスクの着用や咳エチケットに努めましょう。また、早めに医療機関を受診しましょう。