

こもれび

仙台社会保険病院 健康管理センター

平成 21 年 9 月発行 第 20 号

仙台市青葉区堤町 3 - 16 - 1

電話 022(275)3111 FAX 022(234)4105

健康の話

新型インフルエンザ警報！！

今年 4 月にメキシコから始まった新型インフルエンザの感染は、またたく間に世界に広がり、宮城県でも 6 月に発生しました。感染者も増加しており、今後の流行のため十分な感染予防が必要です。

Q 1 . 新型インフルエンザの主な症状は？

突然の**高熱**、**咳**、**咽頭痛**、**倦怠感**に加えて、**鼻汁・鼻閉**、**頭痛**等です。

季節性インフルエンザに類似していますが、新型の方が下痢や嘔吐が多い可能性が指摘されています。

Q 2 . 新型インフルエンザの感染経路は？

通常のインフルエンザと同様で、以下の経路が考えられています。

飛沫感染：咳やくしゃみとともに放出されたウイルスを吸い込むことによっておこる

接触感染：ウイルスが付着した手で目、鼻、口などに触れることで、粘膜・結膜などを通じて感染する

参考：厚生労働省HP 新型インフルエンザに関するQ & A



ウイルス感染を予防するためには
手洗い・うがいを
しっかりすることが大切です！！



★予防のポイント★

①帰宅後の手洗い・うがいは忘れずに！！

外出後だけでなく、可能な限り頻回に行いましょう。
石けんを使って最低 15 秒以上手洗いし、洗った後は清潔なタオル等で十分に拭き取りましょう。

②人ごみや繁華街への外出は極力控える

日頃からニュースで情報を得て、
感染拡大が懸念される地域へ行くのは避けましょう。
人ごみに出かける際はマスクをしましょう。

③十分な休養とバランスの良い食事を！！

体力と抵抗力をたかめ、感染しにくい体調を維持しましょう。

④マスク着用「咳エチケット！」

咳やくしゃみ等の症状のある人には必ずマスクをつけてもらいましょう。
自分だけでなく相手を守るマナーが大切です！！

さらに発熱などの気になる症状が出たときは
医療機関に相談のうえ、早めに受診しましょう。