おしえて！感染症 さがみはら

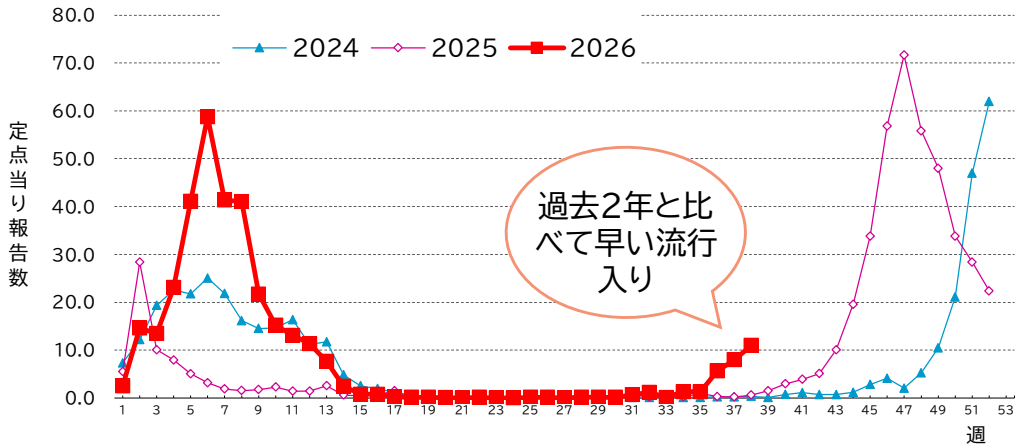
2026年10月



今月の注目疾患：インフルエンザ

インフルエンザは、インフルエンザウイルスによる呼吸器感染症で、主に飛沫感染・接触感染により感染します。流行性があり、通常、冬から春先にかけて流行しますが、今年は９月時点で「注意報レベル」の報告数を超えています。いったん流行が始まると、短期間に多くの人へ感染が拡がりますので、感染予防対策をしっかり行いましょう。

本市におけるインフルエンザの報告数



インフルエンザの症状

約1～3日の潜伏期間の後に、急な発熱（38度以上）、頭痛、鼻水、咳、筋肉痛や関節痛などが見られます。通常の風邪より症状が強く出やすく、小児や高齢者では合併症を起こし重症化することがあるため注意が必要です。


発熱


頭痛


鼻水


咳


筋肉痛
関節痛

インフルエンザにかからないためには？

しっかり手を洗いましょう

外出から帰ったら、流水・石けんによる手洗いをしましょう。アルコール製剤による手指衛生も効果があります。



適切な室内環境の保持

空気が乾燥するとインフルエンザにかかりやすくなります。部屋の湿度は50～60%を保ちましょう。また、こまめな換気が必要です。



咳エチケット

インフルエンザは、咳やくしゃみによる飛沫感染で拡がります。咳やくしゃみの症状がある時は、マスクをつけましょう。



早めのワクチン接種

ワクチンは感染後の発病や重症化の予防に対して一定の効果が認められています。接種を検討しましょう。



新しいタイプのインフルエンザワクチンである
経鼻弱毒生ワクチン（商品名「フルミスト®点鼻液」）が選択できます

- 接種方法：鼻に液を噴霧する（注射が不要）
- 対象年齢：2歳～18歳
- 接種回数：1回



インフルエンザにかかってしまったときは



安静にして休養をとり、お茶やスープなど、口にしやすいもので十分に水分補給しましょう。



熱が続く、呼吸が苦しい、意識状態がおかしいなどの場合は早めに医療機関を受診しましょう。



発症直後から３日目までが感染力の強い期間ですが、解熱後でもウイルスを排出し他の人にうつす可能性があります。職場や施設等で感染を広げないよう自宅療養をしましょう。

★相模原市感染症情報センターでは毎週感染症に関する情報を掲載しています

相模原市　感染症情報センター

発行　相模原市衛生研究所