

## インフルエンザの流行（警報レベル）について

豊橋市では「感染症の予防及び感染症の患者に対する医療に関する法律」に基づき、市内の医療機関のうち 12 か所を定点として、インフルエンザの発生動向調査を実施しています。

この調査によると、令和元年第 50 週（12 月 9 日（月）から 12 月 15 日（日）まで）における豊橋市内の一定点医療機関あたりのインフルエンザの報告数が 30.33 に達し、国立感染症研究所の「警報・注意報システム」で警報と定められる 30 を超えました（※）。

また、本日、愛知県内全域にインフルエンザ警報が発令されました。

今後も流行が続くことが予想されますので、予防を心がけ、感染と重症化を防ぎましょう。

※ インフルエンザ警報・注意報について

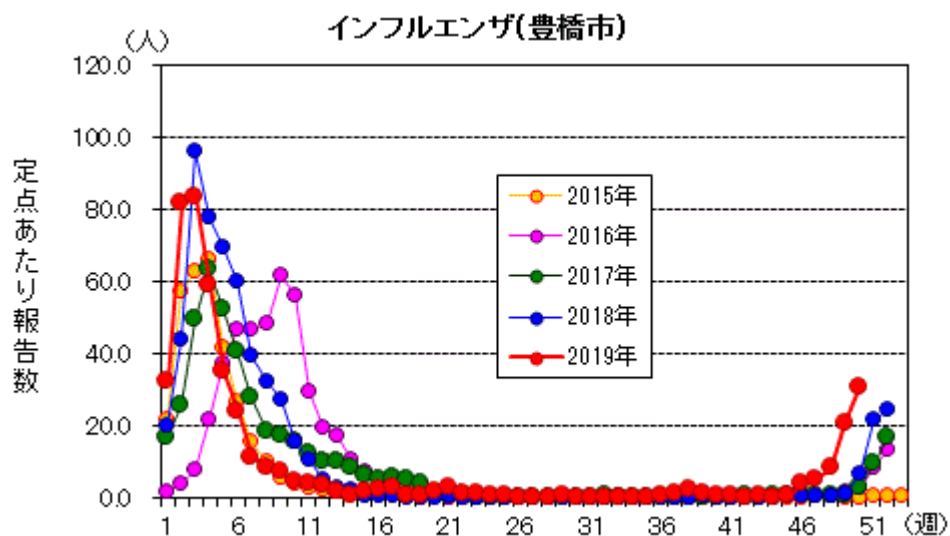
国立感染症研究所の「警報・注意報発生システム」では、インフルエンザの場合、1 週間の定点あたりの報告数が 10 を超えた場合に注意報が、30 を超えた場合に警報が発令されます。警報の発令は愛知県が行います。

（参考）国立感染症研究所：警報・注意報発生システムとは

<http://www0.nih.go.jp/niid/idsc/Hasseidoko/Levelmap/flu/guide.html>

### インフルエンザ患者の定点医療機関あたりの報告数推移

	第 47 週 (11/18~11/24)	第 48 週 (11/25~12/1)	第 49 週 (12/2~12/8)	第 50 週 (12/9~12/15)
豊橋市 (12 定点)	5.08	8.17	20.67	30.33
愛知県 (195 定点)	3.27	5.48	9.96	16.53



## 1 インフルエンザの症状

1～3日の潜伏期間の後、急な発熱（38～39℃）に始まり、頭痛、全身倦怠感、筋肉痛などの全身症状とせき、鼻水などの呼吸器症状（まれに嘔吐、腹痛、下痢などの消化器症状）が比較的速やかに現れます。

また、急性脳症や肺炎を伴うなど、重症になる場合があります。

## 2 インフルエンザを予防するために

次のことに注意して感染予防に心がけてください。

- (1) 十分な睡眠時間と水分、栄養バランスの良い食事をとり、体を温めて体調を整えましょう。（無理をして、学校や会社に出ると病気をこじらせる原因になり、他の人に感染させてしまうこともあります。）
- (2) 手洗い及び消毒を励行しましょう。
- (3) 室内は適度な湿度（目安は50～60%）を保ちましょう。
- (4) 症状が出たら医療機関を受診しましょう。受診時にはマスクを着用してください。  
※ただし、発症後すぐに検査をしてもインフルエンザと診断されない場合があります。
- (5) できるだけ人混みを避け、「咳エチケット」を心がけましょう。

「咳エチケット」とは

- ① 咳・くしゃみが出たら他の人にうつさないためにマスクを着用する。マスクがない時は、ティッシュなどで口と鼻を押さえ、他の人から顔を背けて1m以上離れる。
- ② 使用後のティッシュなどはすぐにゴミ箱に捨てる。
- ③ 咳をしている人にマスクの着用をお願いする。

## 3 インフルエンザにかかってしまったら

一般的に、インフルエンザウイルスに感染すると、発症前1日と発症後3～7日間はウイルスを排出していると言われていています。そのため、ウイルスの排出期間中は外出を控えましょう。排出期間の長さは個人差がありますので、咳・くしゃみなどの症状が続いている場合は、不織布製マスクをするなど、周囲の方へ配慮しましょう。

小児、未成年の患者では、急に走り出す、部屋から飛び出そうとする、ウロウロと徘徊するなどの異常行動を起こす恐れがあるので、自宅で療養する場合は、少なくとも2日間、保護者は小児、未成年者が一人にならないよう配慮し、玄関や全ての窓の施錠を行うなどの対策をとりましょう。