

## インフルエンザとは

インフルエンザの感染力は非常に強く、  
日本では毎年1千万人、約10人に1人が感染しています。

Q 風邪とインフルエンザはどう違うの？

風邪：鼻水やのどの痛みなどの局所症状

インフルエンザ：38℃以上の発熱やせき、のどの痛み、全身倦怠感や関節の痛みなどの全身症状

1月～2月に  
流行ピーク！



## インフルエンザに罹ったと思ったら・・・

上記のインフルエンザの症状がある場合は、早めに医療機関(内科・小児科)を受診しましょう。

### 豆 知 識

インフルエンザの検査：鼻の奥やのどの奥を細い綿棒で拭う簡易な検査で判定できます。(15分程度)

発症後12時間以上経過すると、ウイルスが増殖するため、より正確に判定されます。

治療：抗インフルエンザ薬を服用することで、ウイルスの増殖を抑えることができ、症状を早く緩和できます。

感染能力：潜伏期間中(ウイルスが体内に侵入してから、症状を発症するまでの期間(通常1～2日間)や、  
症状が収まった後も2～3日は**感染能力を持っている**ので、自分自身が感染源とならないよう、  
注意が必要です。

## インフルエンザを予防するには

まずは感染しないように、もし感染しても発症しないよう下記に注意しましょう！

- ・手洗い、うがいをしましょう
- ・室内の乾燥に注意しましょう
- ・人混みや繁華街への外出を控えましょう
- ・十分な休養をとり、体力や免疫力を高めましょう
- ・バランスよく栄養を摂取しましょう
- ・インフルエンザワクチンの接種をしましょう



飛沫感染、  
接触感染に  
気をつけよう！



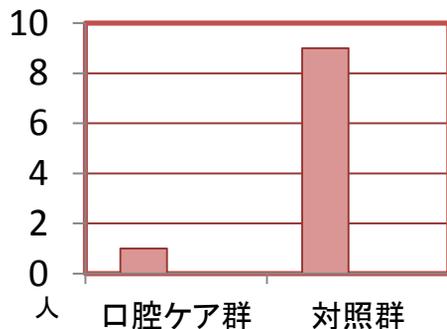
## お口の清掃でインフルエンザ予防を

お口の中には食べ物や飲み物だけでなく、細菌やウイルスなど  
歓迎されないものも入ってくる可能性があります。

歯だけでなくお口の中全体を清潔にすることで、  
ウイルスの感染予防になります。

デイケアに通う65歳以上の在宅介護高齢者190名  
を対象としたインフルエンザ発症率の調査で、口腔  
ケア群は98名中1名が発症したのに対し、対照群  
の発症者は92名中9名でした

(東京歯科大学 奥田克爾名誉教授による)



口腔ケア群：歯科衛生士が1週間に1回口腔ケアと口腔衛生指導を実施  
対照群：これまで通り本人及び介護者による口腔ケアを実施

また、唾液には抗菌作用があります。刺激をすることで分泌量が増加するので、  
普段から良く噛んで食べたり時間をかけて歯磨きしましょう。

唾液が出にくいと感じる場合は唾液腺マッサージやお顔の体操等をしてみましょう。

