

県北地域感染症ニュースレター

令和7年度 第7号

インフルエンザ流行シーズンに突入！

全国と同様に福島県でも、インフルエンザが昨年より**約1か月早く流行入り**しました！！
これから**年末にかけて感染者の増加が予想**されるため、**体調管理と感染対策**をしましょう！

季節性インフルエンザとは？

インフルエンザウイルスに感染することによって起こる病気です。**感染力が非常に強く**、
日本では**毎年10人に1人程度**が感染しています。

どんな症状が出る？

38℃以上の発熱



全身症状



頭痛、関節痛、筋肉痛など

局所症状



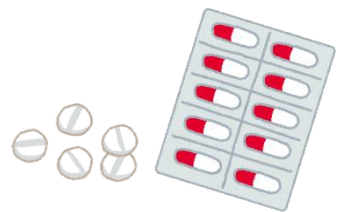
のどの痛み、鼻水、くしゃみ、咳など

どんな特徴がある？

- ◆一般的な風邪と比べて**急激に発症**します。
- ◆発症から**48時間以内に抗インフルエンザウイルス薬を飲み始めれば、発熱期間の短縮などの効果が期待**できます。
- ◆子どもでは稀に「急性脳症」を引き起こしたり、高齢者や免疫力が低下している方では「肺炎」を伴うなど**重症化することがあります**。
- ◆重症化リスクのある方には、**インフルエンザワクチンの効果により、発症予防、重症化予防が期待できる**と考えられています。

感染すると重症化するリスクの高い方

- ・高齢者 ・乳幼児 ・妊娠中の方
- ・持病（喘息、呼吸器の病気、心臓の病気、糖尿病など）のある方



予防接種について 日本では2種類のワクチンが使われています。

	不活化ワクチン	経鼻弱毒性ワクチン
対象年齢	生後6か月以上の方	2歳以上19歳未満の方
接種方法	皮下に注射器で打つ	鼻の中にスプレーで吹きかける
接種回数	13歳未満の方：2回 13歳以上の方：1回	基本的に1回で完了

自治体によっては
接種費用の一部助成を
受けられる場合が
あります！
お住いの自治体に
ご確認ください！

予防するには…？

インフルエンザには“基本的な感染対策”が有効です！

①咳エチケット

咳やくしゃみ等の症状がある時は、マスクを着用したり、ティッシュ等で鼻や口を覆うようにしましょう。



②場面に応じたマスクの着用

医療機関・高齢者施設を訪問するとき等は、感染予防としてマスクを着用しましょう。



③手洗い・手指消毒

流水・石けんによる手洗いで手指等に付いたウイルスで除去しましょう。
アルコールによる消毒も効果があります。



④こまめな換気

窓開けによる換気を行う場合は、対角線上にあるドアや窓を2か所開放すると効果的な換気ができます。



⑤適度な湿度の保持

乾燥しやすい室内では、加湿器等を使って適切な湿度（50～60％）を保つことが効果的です。



⑥免疫力を高める

体の抵抗力を高めるために、十分な休養とバランスの取れた栄養摂取を日ごろから心がけましょう。



症状が現れたら…？

早めに小児科や内科を受診しましょう！

- ◆お年寄りやお子さん、持病のある方、そして下の表のような重症化のサインが見られる場合は、**すぐに医療機関を受診しましょう。**
- ◆脱水症状の予防のために**こまめに水分を取りましょう。**

重症化のサイン

<お子さんの場合>

- ☐ けいれんしたり、呼びかけに反応しない
- ☐ 呼吸がはやい、苦しそう
- ☐ 顔色が悪い（青白）
- ☐ 嘔吐や下痢が続いている
- ☐ 症状が長引いて悪化してきた



<大人の場合>

- ☐ 呼吸困難、または息切れがある
- ☐ 胸の痛みが続いている
- ☐ 嘔吐や下痢が続いている
- ☐ 症状が長引いて悪化してきた



《急な症状悪化への対応や受診の判断にまよったら…？》

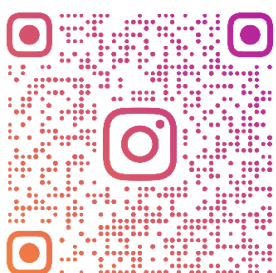
看護師や医師等の医療スタッフに直接相談ができる『電話相談窓口』があります!!

① 夜間から早朝のお子さんの体調不良について

福島県こども救急電話相談《#8000》 毎日18時から翌朝8時

② 年齢や時間帯に関係なく、急な体調不良について

福島県救急電話相談 《#7119》 毎日24時間



KENPOKU.KANSEN

公式Instagramでも
感染症に関する情報や
HIV等の検査日を
発信しています！
ぜひ、ご覧ください！

発行日：令和7年10月27日

発行元：福島県県北保健所医療薬事課

住所 〒960-8012 福島市御山町8-30

電話 024-534-4108

ホームページ：検索キーワード

県北保健所