



令和元年10月16日（水）  
担当：福島県保健福祉部  
地域医療課  
主幹 本田 あゆみ 024-521-7221 内線 2853

## 今年のインフルエンザが流行シーズン入りしました ～予防対策をしっかりして感染が拡大しないようにしましょう～

福島県感染症発生動向調査週報2019年第41週（10/7～10/13）において、インフルエンザ定点医療機関からの患者報告数が1定点あたり1.11人（定点数県内82か所、報告数91人）となりました。

流行開始の目安としている1.00を上回ったことから、流行シーズンに入ったと考えられます。

41週での流行入りは、昨シーズンより10週早い状況です。

インフルエンザの流行入りを機に、福島県では、インフルエンザの予防方法等について改めて県民に周知してまいります。

また、今般の台風19号により、避難所などで集団生活をされている方については、感染拡大のリスクが高まりますので注意が必要です。

報道機関の皆様方におかれましても、県民への周知に御協力をお願いします。

### 1 福島県における過去の流行開始の時期

シーズン	週数	1定点あたり報告数
2018～2019シーズン	51週（12月17日～12月23日）	2.04
2017～2018シーズン	48週（11月27日～12月3日）	1.35
2016～2017シーズン	46週（11月14日～11月20日）	1.73
2015～2016シーズン	51週（12月14日～12月20日）	1.14
2014～2015シーズン	47週（11月17日～11月23日）	2.75

（国のインフルエンザサーベイランスによる流行の基準値等）

	流行開始	注意報レベル	警報レベル	警報レベル解除
1定点あたりの報告数	1以上	10以上	30以上	10以下

### 2 インフルエンザの症状について

38℃以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛など全身の症状が突然現れます。併せて普通の風邪と同じように、のどの痛み、鼻汁、咳などの症状も見られます。子どもではまれに急性脳症を、高齢者や免疫力の低下している方では肺炎を併発する等、重症になることもあります。

#### 【注意】

小児や未成年者がインフルエンザにかかった場合に、急に走り出したり、部屋から飛び出そうとしたりする異常行動がみられることがあります。

抗インフルエンザ薬の服用の有無にかかわらず、診断後少なくとも2日間は、保護者等は小児や未成年者を一人にしないことを原則としてください。

また、玄関や部屋の窓の施錠を確実に行う、できるだけ1階に寝かせるなど、事故等の予防対策を講じるようにしてください。

### 3 インフルエンザの予防について

#### ①予防接種について

インフルエンザワクチンは、かかった場合の重症化防止に有効といわれています。なお、ワクチンの効果は、接種した2週間後から5ヶ月程度と考えられています。

#### ②こまめな手洗いの励行

外出後の手洗いは予防に有効です。アルコール製剤も効果があります。

#### ③咳エチケットの遵守

咳やくしゃみ等の症状があるときは、鼻や口をティッシュ等で覆い、他人への感染拡大防止に努めましょう。早めにマスクを着用しましょう。

#### ④体調管理

インフルエンザは身体の抵抗力が落ちると発症しやすくなります。日頃から、十分な睡眠、バランスの良い食事に心掛けましょう。

#### ⑤適度な湿度の保持

空気が乾燥すると、気道粘膜の防御機能が低下し、インフルエンザにかかりやすくなります。加湿器などを使って適切な湿度を保つことも効果的です。

#### ⑥人混みや繁華街への外出を控える

インフルエンザが流行してきたら、人が集まる場所への外出を控えましょう。やむを得ず外出する場合はマスクをつけることは一つの予防策になります。マスクは不織布製のものをおすすめします。