

季節性インフルエンザに注意！

どんな病気？

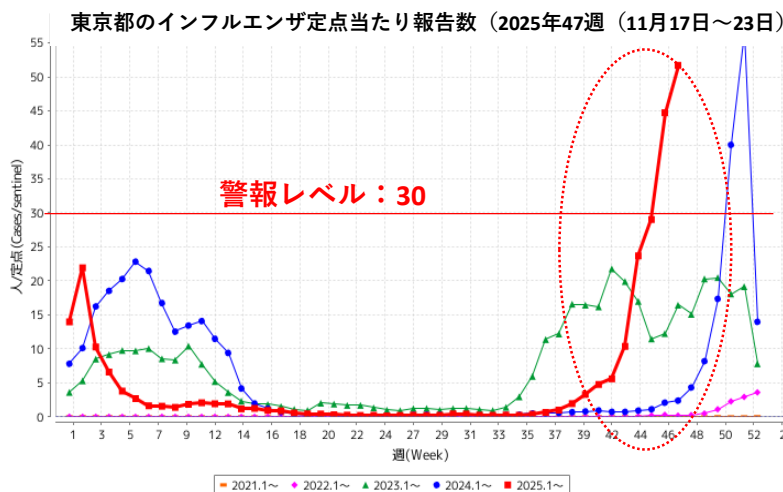
- ・インフルエンザウイルスを原因とする呼吸器感染症です。
- ・主な症状は発熱、頭痛、全身倦怠感、筋肉痛、咳、鼻水などです。一般的な「風邪」に比べ、全身症状が強いことが特徴です。
- ・多くの人は1週間ほどで回復しますが、高齢者や心疾患など基礎疾患がある方は、肺炎を伴うなど重症化することがあります。
- ・治療には抗ウイルス薬（タミフル、リレンザ等※）と症状を和らげる対症療法があります。

※抗ウイルス薬が効果的に作用するには、発症から投与までの期間が関係します。医療機関の診断に従ってください。

どうやってうつるの？

感染者の咳やくしゃみに含まれるウイルスを吸い込むことによる「飛沫感染」と、ウイルスが付着した手で口や鼻に触れることによる「接触感染」により感染します。

発生状況



現在、東京都では患者数が急速に増え、警戒レベルとなっています。流行しているインフルエンザウイルスはA型が中心ですが、新たな変異株であるサブクレードK (J.2.4.1) が出現し、流行の一つの原因になっている可能性があります。

このウイルスは新型インフルエンザではなく、季節性インフルエンザA (H3N2) の変異とされています。新しい変異株であることから、過去のシーズンと比較して早い流行になった可能性が考えられます。

■ 最新情報を確認！ インフルエンザの流行状況（東京都2025 - 2026シーズン）

<https://idsc.tmiph.metro.tokyo.lg.jp/diseases/flu/flu/>

予防のポイント

- ✓ 重症化予防には、引き続きワクチン接種が有効です。医療機関と相談しましょう。

定期接種対象者：①65歳以上の方：②60～64歳で基礎疾患がある方：（心臓、腎臓、呼吸器の機能に障害がある方や、免疫機能に障害がある方）、毎年秋ごろに1回

※小児インフルエンザの任意接種は、地域によって助成がある場合があります。お住いの自治体にお問い合わせください。

- ✓ こまめな手洗い、十分な栄養と休養に努めましょう。
- ✓ 室内は換気を行い、十分な湿度（概ね50～60%）を保ちましょう。
- ✓ 咳エチケット（咳・くしゃみがある時はマスクをする、口や鼻をティッシュでおおう、周りの人から顔をそらす）を心がけましょう。



■ 啓発資料はこちら！ ポスター・リーフレット等

<https://www.hokeniryo.metro.tokyo.lg.jp/kansen/info/influ/shingatainflu/keihatsu>



お問い合わせはお近くの保健所へ！