

9月ほけんだより

製紙工業健康保険組合
健康管理課

今年は早めにインフルエンザ対策を！

※2026年は「8月28日」に流行入り！ 例年よりかなり早いです。

インフルエンザの特徴

鼻水・咳・喉の痛みなど通常の感冒症状と併せて、

- 38度以上の発熱
- 頭痛
- 関節痛・筋肉痛
- 筋肉痛
- 全身倦怠感 等の症状が急速に現れます。

子どもはまれに急性脳症を、高齢者や免疫力の低下している方はインフルエンザ感染後の免疫力低下に加え、気道の粘膜や細胞が障害され呼吸器の防御機能が低下、その結果細菌による肺炎を発症するなど重症化する場合があります。

インフルエンザの主な感染経路

- ① 飛沫感染・・・ 感染した人の咳やくしゃみ等のしぶき（飛沫）を吸い込み感染します。
- ② 接触感染・・・ ウイルスが付着した手で口や鼻に触れることによって感染します。

●発症後～7日間は鼻やのどからウイルスを排出するとされています。

【感染後のウイルスの排出時期について】

潜伏期間			ウイルス排出時期								
発症 する ④日前	③日前	②日前	発症 する 前日	発症							解熱後
				発症 1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	解熱後も 排出する ことがある
				ウイルス排出量が多い			ウイルス排出が続く時期				

抗インフルエンザ薬は発症48時間以内に開始すると、発熱期間は通常1～2日間短縮され、鼻やのどからのウイルス排出量も減少します。

※ただし、発症後48時間以降に服用を開始した場合、十分な効果は期待できません。

「熱が下がったから、翌日からいつも通りの出勤で大丈夫」
ではありません。

インフルエンザは解熱後もしばらくウイルスを排出することがあります。
咳やくしゃみなどの症状が続く場合は、マスクを着用し周囲への感染を防ぎましょう！

今すぐできる予防対策を！

- 外出後の手洗い
- こまめな換気
- 適度な湿度の保持
- 人混みを避ける
- マスクの着用など咳エチケットの実践
- 十分な休養・睡眠

インフルエンザワクチンで備えましょう！

～インフルエンザワクチンの効果～

- ・ 感染後の発熱などの症状がでる「発病」を一定程度抑える効果があります。
- ・ 発症後の重症化防止に有効です。

※ワクチンを接種してもインフルエンザにかかることはあります。
※ワクチンの効果は発病や重症化のリスクを下げることです。

※今年度はインフルエンザワクチン 9月接種分 も補助の対象といたします