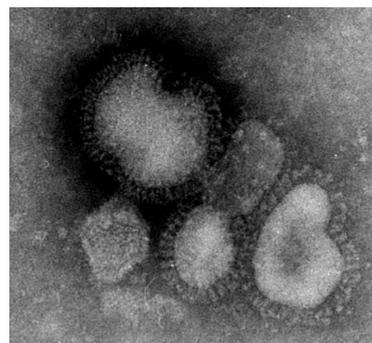


# インフルエンザについて

## 1 インフルエンザとは

インフルエンザとは、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。概ね1～3日の潜伏期間の後に、発熱、頭痛、全身倦怠感、筋肉痛、咳（せき）、鼻水などを呈します。一般的な風邪に比べ、全身症状が強いことを特徴とします。多くの人は1週間程度で回復しますが、高齢者や心疾患など基礎疾患のある方は、肺炎を伴うなど、重症化することがあります。



インフルエンザウイルス  
(電子顕微鏡写真)

## 2 主な感染経路

患者の咳（せき）やくしゃみに含まれるウイルスを吸い込むことによる「飛まつ感染」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。

## 3 予防対策のポイント

- ① こまめに手を洗いましょう。
- ② 規則正しい生活を送って十分な休養をとり、バランスのとれた食事と適切な水分の補給に努めましょう。
- ③ 普段から一人ひとりが咳エチケットを心がけましょう。
- ④ 室内の適度な加湿（概ね湿度50～60%）と換気を行いましょう。
- ⑤ インフルエンザワクチンの接種について、かかりつけ医等と相談しましょう。

《咳エチケット》～感染拡大を防ぐために～

- せき・くしゃみの症状がある時は、マスクをしましょう。
- せき・くしゃみをする時は、口と鼻をティッシュでおおきましょう。
- せき・くしゃみをする時は、周りの人から顔をそらしましょう。

## 4 社会福祉施設等の集団生活の場における予防対策

- ◆ インフルエンザの患者が発生した場合に備えて、施設内の連絡体制・医療機関等の連絡先、対応についてまとめ、文書や掲示物にしておきましょう。
- ◆ インフルエンザワクチンの接種について、嘱託医等と相談しましょう。なお、65歳以上の高齢者の方などは、予防接種法に基づく接種を受けることが可能です。（居住地の区市町村の予防接種担当窓口にお問合せください。）また、インフルエンザワクチンと新型コロナワクチンは同時接種が可能です。
- ◆ 利用者の健康状態をきめ細かく把握しましょう。体調不良時に自分で訴えることが困難な方については、毎日の検温等により健康状態をよく把握しましょう。
- ◆ 温度・湿度の管理、定期的な清掃等の衛生管理に留意しましょう。
- ◆ 利用者・職員・面会者等が手洗いを十分に行えるよう、石鹸や手指消毒剤を準備し、こまめな手洗いの励行を呼びかけましょう。
- ◆ 患者発生時には、感染拡大防止のための対応（リハビリなど集団活動の変更や延期、症状のある人とない人の居室の分離、マスクの着用等）を、必要に応じて行いましょう。
- ◆ 医療機関のひっ迫等を回避するため、季節性インフルエンザに罹患した従業員又は生徒に対し、医療機関等が発行する検査結果や治癒の証明書を求めないよう、御協力をお願いいたします。

# 発熱などの症状が出たら

発熱などの症状が出たときには、重症化リスク等に応じた受診・療養をお願いします。受診を迷った場合は、東京都発熱相談センターや、#7119（救急相談センター）、#8000（小児救急相談）などの相談窓口をご利用ください。

詳しくは、リーフレットをご覧ください。

**新型コロナウイルスの重症化リスクの高い方\*、小学生以下の子供**  
（\*高齢者、基礎疾患がある方、妊娠している方 など）  
の場合

発熱などの症状が出たら...

**発熱外来（診療・検査医療機関）を受診してください。**

診察が受けられる医療機関の地図、一覧を公表しています。  
かかりつけ医がいる場合は、まずはかかりつけ医にご相談ください。

受診を迷った場合は、**東京都発熱相談センター**や、**#7119（救急相談センター）、#8000（小児救急相談）**などをご利用ください。

東京都発熱相談センター（毎日：24時間）  
03-6258-5780 03-5320-4592  
03-5320-4411 03-5320-4551

以下の項目や疾患に該当する方は、新型コロナウイルスの重症化リスクが高いと考えられるため、早めに相談・受診しましょう。

65歳以上  妊婦  妊婦（BMI30以上）  
 糖尿病  慢性腎臓病  脳血管疾患  慢性呼吸器疾患（COPD等）  
 高血圧  免疫異常症  心血管疾患  免疫機能の低下

**お子さんの場合、かかりつけ医・地域の小児科 などにご相談ください。**

- 特にお子さんの場合、症状は年齢などにより様々です。
- 機嫌がよく、つらそうでなければ、慌てずに様子を見たり、かかりつけ医にご相談ください。
- 心配な場合はすぐに受診しましょう。
  - けいれんがある
  - ぐったりしている、もろそうしている
  - おお泣き止まらない
  - 水分が足りない

東京都 令和4年11月17日発行  
令和4年12月15日改訂

**新型コロナウイルスの重症化リスクの低い方の場合**  
（高齢者・基礎疾患がある方・妊娠・小学生以下の子供 以外の方）

発熱などの症状が出たら...

まず、ご自身で抗原検査キットで検査してください。

検査キットや 解熱鎮痛薬 をあらかじめ購入しておきましょう。

- 検査キットは、国が承認したものを使用してください。（「体外診断用医薬品」または「第1類医薬品」と表示）
- 症状がある方や濃厚接触者の方で、検査キットの入手が困難な方には、届が配布しています。専用サイトからお申込みください。  
申込みに関するお問い合わせはこちら **0570-020-205**（毎日：9時～19時）

**新型コロナの検査結果が陽性だった場合**

1. 東京都陽性者登録センターに登録  
健康観察、食料品・日用品・マスクの配布、宿泊療養施設での療養などの支援が受けられます。  
Webでの登録にお困りの方はこちら **0570-080-197**（毎日：24時間）
2. 体調不安や療養中の困りごとは、うちさほ東京へ相談  
うちさほ東京 **0120-670-440**（毎日：24時間）

特に医師の診察や薬の処方希望する方は、**発熱外来（診療・検査医療機関）**を受診してください。  
電話・オンライン診療も実施している医療機関があります。

受診を迷った場合は、**東京都発熱相談センター**や、**#7119（救急相談センター）、#8000（小児救急相談）**などをご利用ください。

東京都発熱相談センター（毎日：24時間）  
03-6258-5780 03-5320-4592  
03-5320-4411 03-5320-4551

**新型コロナの検査結果が陽性だった場合**

受診を希望する方は、**かかりつけ医またはお近くの医療機関**へ  
療養で陽性でも、新型コロナウイルス感染症などに感染している場合があります。  
感染拡大を防ぐため、帰省・出張は控え、自宅療養をお願いします。

外来にかかりにくいとご心配のために、東京都は臨時オンライン発熱診療センターを設置しています。  
詳細については、都健康保険局HPをご覧ください。

東京都 令和4年11月17日発行  
令和4年12月15日改訂

こちらのページに掲載しています。

[https://www.fukushihoken.metro.tokyo.lg.jp/iryo/kansen/corona\\_portal/shien/index.html#cms798DB](https://www.fukushihoken.metro.tokyo.lg.jp/iryo/kansen/corona_portal/shien/index.html#cms798DB)



## ○東京都臨時オンライン発熱診療センター

発熱外来のひっ迫時等に対応するため、診療や薬の処方を希望する方にオンライン診療を提供するセンターを設置しています（9時から24時まで、土日祝日を含む。事前に新型コロナウイルス検査キットでの自己検査が必要です。）。

詳しくは、こちらのページをご覧ください。

<https://www.fukushihoken.metro.tokyo.lg.jp/iryo/kansen/onlinesinryo.html>

※ 発熱時の受診は対面診療が基本となります。まずはかかりつけ医や近隣の医療機関の受診をご検討ください。（本診療センターは、外来にかかりにくい時にご利用ください。）

（参考）感染に備えて、検査キット、薬、食料品などの準備をしておきましょう

熱が出たときのために、新型コロナウイルス抗原検査キットや解熱鎮痛薬、食料品などをあらかじめ購入しておきましょう。ただし、小児が発熱した場合、自己判断で市販薬の解熱剤を使用せず、かかりつけ医や薬剤師に御相談ください。

詳しくは、こちらのページをご覧ください。

[https://www.fukushihoken.metro.tokyo.lg.jp/iryo/kansen/corona\\_portal/shien/ryouyounisonaete.html](https://www.fukushihoken.metro.tokyo.lg.jp/iryo/kansen/corona_portal/shien/ryouyounisonaete.html)

