



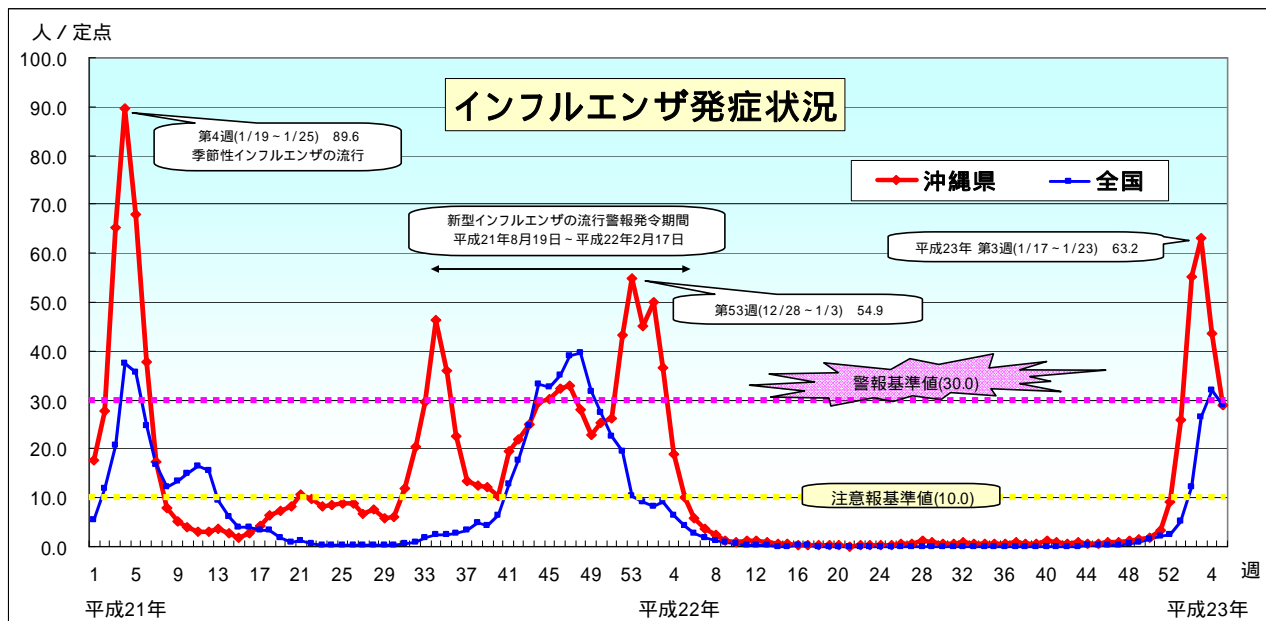
インフルエンザにご用心！



昨年度は、新型インフルエンザが世界各地で猛威を振り、私たちの健康や社会生活に大きな影響を与えました。

年が明け、肌寒い日々が続いていますが、皆さんの体調はいかがでしょう？

今年は、昨年度ほどの混乱はないものの、季節性及び新型インフルエンザの発症数が去年の暮れから日本全国で増えています。【下記グラフ参照】



資料：沖縄県医務課

上記のグラフは、沖縄県と全国の定点あたり(=1医療機関あたり)のインフルエンザ(季節性及び新型)の発生状況を、過去3年に渡って週単位で表したものです。

沖縄県の発症状況をみると、平成21年の第4週(1/19~1/25)に定点あたり89.6人と季節性インフルエンザの発症数が最大になった後、減少に転じましたが、夏頃から世界各地で流行した新型インフルエンザが県内でも大流行し、8月19日~翌年の2月17日までの期間、流行警報が発令されました。

その後は、発症数も減少し低い水準のまま推移していました。

しかしながら、去年の暮れからは再びインフルエンザの発症数が増え、今年の第3週(1/17~1/23)には63.2人と一度ピークに達しました。翌週には減少に転じていますが、警報は継続していますので、注意が必要です。

全国と比較してみると、新型インフルエンザが流行し始めた平成21年においては、発症数の傾向に違いはありましたが、寒い冬の時期に流行するという点においては共通しているようです。

ご承知のとおり、インフルエンザは咳・くしゃみによる飛沫感染や接触感染などにより感染拡大しやすい病気です。日頃から手洗い、うがい、咳エチケット等を励行し感染予防に努めていきましょう。

インフルエンザの感染予防策

- ・手洗いやうがいの励行(特に外出後)
- ・マスクの着用
- ・バランスよく栄養を摂取し、十分な睡眠を取る
- ・ワクチンの接種
- ・室内の換気に気をつけ適切な湿度を保つ

インフルエンザに罹ってしまったら

- ・安静にして休養をとる
- ・感染を広げないために、会社や学校を休む
- ・早めに医療機関を受診し、治療を受ける
- ・呼吸器症状がある人はマスクの着用
- ・咳エチケットを守り、咳やくしゃみの際は、ティッシュなどで口と鼻を押さえる

