各報道機関　様

旭川市内におけるインフルエンザの流行状況について

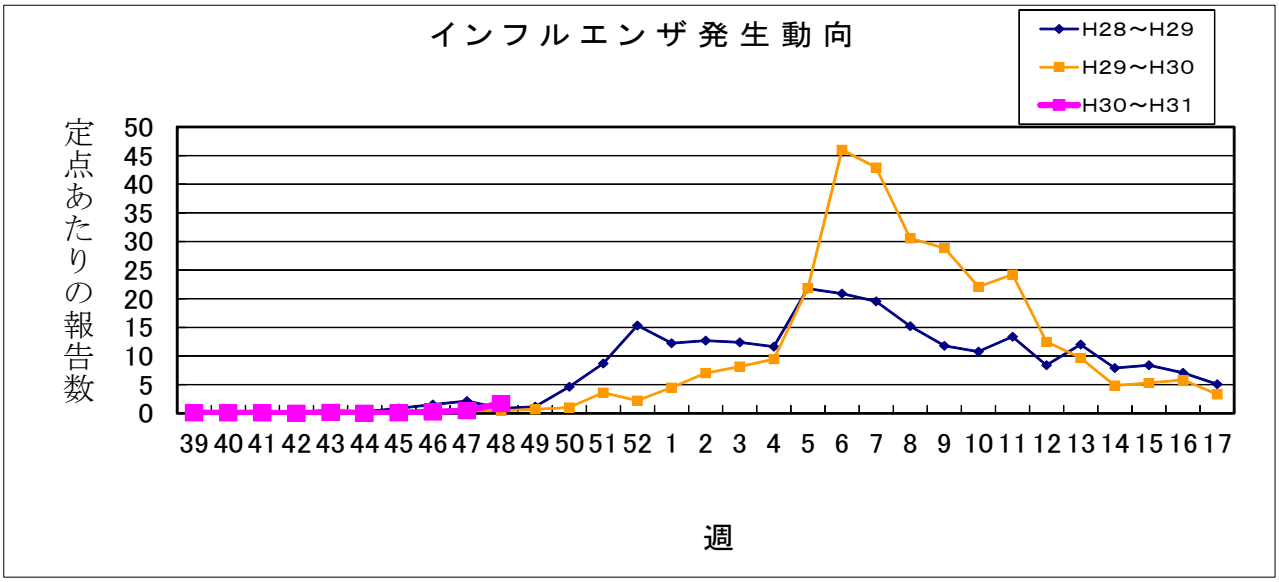
平成３０年１２月７日（金）
旭川市保健所健康推進課
連絡先　26-1111　内線 2954

本市の感染症発生動向調査において，インフルエンザが流行期に入りましたので，お知らせします。

１　旭川市内のインフルエンザの流行状況

本市の感染症発生動向調査によると，平成３０年第４８週（平成３０年１１月２６日～平成３０年１２月２日）に，一定点当たりの報告数が１．６９人に達し，流行の目安となる１．０を上回りました。（本市の定点医療機関数：１３医療機関）

○　インフルエンザ流行状況【平成30年第39週(9/24～9/30)以降～】



※インフルエンザの流行の目安：基準値　１
※流行発生注意報：基準値　１０
※流行発生警報：開始基準値　３０，継続基準値　１０

２　インフルエンザの症状

潜伏期間は約１～５日間（最大７日間）で，急な３８℃以上の発熱，頭痛，関節痛，筋肉痛など全身の症状に加えて，普通の風邪と同様にのどの痛み，せき，鼻汁などの症状もみられます。

感染力が強く，一旦流行が始まると，短期間に感染が拡がります。

特に，子どもや高齢者，呼吸器系や心臓などに慢性の病気を抱えている方は，合併症として肺炎などになりやすいので，十分注意する必要があります。

また，近年，小児がインフルエンザにかかると，まれに急性脳炎を起こすなど重症化するといった問題も指摘されています。

３　インフルエンザウイルスの感染経路

インフルエンザにかかった人の咳，くしゃみ，つばなどの飛沫（しぶき）に含まれるウイルスを呼吸器（鼻やのどなど）から吸い込むことなどによって感染します。

４　インフルエンザの予防方法

(1) こまめに手洗いをしましょう。
(2) 人混みは避けましょう。
(3) 外出時には，マスクを使用する等，ウイルス感染を防ぎましょう。
(4) 室内は，適度な湿度（50%～ 60%）を保ち，換気をしましょう。

(5) バランスのよい食事，十分な休養など規則正しい生活を心がけ，体力や免疫力を高めましょう。
(6) インフルエンザの発症，重症化予防には，予防接種が有効です。

５　インフルエンザにかかってしまった場合

(1) 早めに医療機関を受診して治療を受けましょう。
(2) 外出を控えたり，マスクをする（咳エチケット）等，他の人へうつさないよう配慮しましょう。
(3) 安静にして，休養をとりましょう，特に睡眠を十分にとることが大切です。
(4) 水分を十分に補給しましょう。お茶，ジュース，スープなど飲みたいもので結構です。

６　保健所の対応

今後の流行状況に伴い随時，注意喚起を実施します。

【参考】(インフルエンザ流行開始・注意報・警報とは)

厚生労働省・感染症発生動向調査事業の一環として，インフルエンザ定点医療機関を受診したインフルエンザ患者数を週ごとに把握，集計し，過去の発生状況をもとに基準値を設け，保健所ごとにその基準値を超えると注意報や警報が発令されるシステム。

注意報は，流行の発生前であれば今後４週間以内に大きな流行が発生する可能性があることを，流行発生後であればその流行がまだ終わっていない可能性があることを示しており，警報は大きな流行の発生，継続が疑われることを示します。

流行開始の目安は，１定点あたりの受診者数が１週間で１人を超えた場合，発令基準は，注意報については１定点あたりの受診患者数が１週間で１０人を超えた場合，警報については同じく３０人を超えた場合に発令され，警報発令後は１定点あたりの受診患者数が１０人を超えると警報が継続されます。

インフルエンザ警報・注意報についての詳細は，国立感染症研究所感染症情報センターのホームページでご覧になれます。(https://www.niid.go.jp/niid/ja/diseases/a/flu.html)

全道のインフルエンザ流行状況は北海道感染症情報センターのホームページでご覧になれます。
(http://www.iph.pref.hokkaido.jp/kansen/501/map.html)