

## インフルエンザ流行発生「注意報」について

千葉市内定点医療機関からのインフルエンザ患者報告数が、8月下旬以降急増し、流行発生「注意報」基準値（10.0）を超えましたので、お知らせします。

インフルエンザの流行シーズンは12月から3月ですが、今後例年より早く大きな流行が発生する可能性があります。換気や手洗い、咳エチケットなど、基本的な感染防止対策をお願いします。

### 1 定点医療機関からのインフルエンザ患者報告数

週	定点当たり患者報告数
令和5年第33週（8月14～20日）	0.68
第34週（8月21～27日）	1.79
第35週（8月28日～9月3日）	5.39
第36週（9月4～10日）	9.71
第37週（9月11～17日）	11.93

※千葉市では、28カ所の定点医療機関から、患者の発生状況を報告いただき、インフルエンザの発生動向を調査しています。

※流行発生注意報基準値を超えるのは、令和2年第5週（1月27日～2月2日）以降初です。

### 2 インフルエンザ流行発生注意報・警報基準値

区分	基準値	内容
注意報	10.0	今後4週間以内に大きな流行が発生する可能性がある
警報	30.0	大きな流行が発生、または継続している

### 3 市民への注意喚起

市ホームページ掲載（「インフルエンザを予防しましょう」）

【URL】 [https://www.city.chiba.jp/hokenfukushi/iryoeisei/seisaku/influenza\\_prevention.html](https://www.city.chiba.jp/hokenfukushi/iryoeisei/seisaku/influenza_prevention.html)



## インフルエンザについて

## 1 インフルエンザとは？

インフルエンザは、38℃以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛など全身の症状が突然現れます。併せて普通の風邪と同じように、のどの痛み、鼻汁、咳などの症状も見られます。

小児ではまれに急性脳症を、高齢者や免疫力の低下している人では肺炎を併発する等、重症になることがあります。

## 2 インフルエンザの予防方法は？

## ① 帰宅時の手洗い

手洗いは、かぜの予防と併せておすすめします。

## ② 外出時のマスクの利用

インフルエンザにかかっている人の咳、くしゃみ、つばなどの飛沫と共に放出されたウイルスを、鼻腔や気管など気道に吸入することによって感染するため、マスクの着用が有効です。

また、インフルエンザにかかってしまった方で、咳やくしゃみなどの症状のある方は特に、周囲への感染拡大を防止する意味から、マスクの着用が推奨されます。

## ③ 人混みや繁華街への外出を控える

特に高齢者や慢性疾患を持っている人は、感染したときに重症化する可能性が高くなります。

## ④ 室内では、加湿器などを使ったりして適度な湿度（50～60%）を保つ

空気が乾燥すると、咽頭粘膜のウイルス粒子に対する物理的な防御機能が低下するため、インフルエンザに感染しやすくなります。

## ⑤ 十分な睡眠及び休養をとり、バランスのよい食事をとること

日頃から、自己の免疫力を高めておくことも重要な予防策の一つです。

## ⑥ 予防接種を受ける

ワクチンにはインフルエンザの発症をある程度おさえる効果や、重症化を防ぐ一定の効果が期待できます。

## 「咳エチケット」

○咳・くしゃみが出たら、他の人にうつさないためにマスクを着用しましょう。

マスクをもっていない場合は、ティッシュなどで口と鼻を押さえ、他の人から顔をそむけて1m以上離れましょう。

○鼻汁・痰などを含んだティッシュはすぐにゴミ箱に捨てましょう。

○咳をしている人にマスクの着用をお願いしましょう。