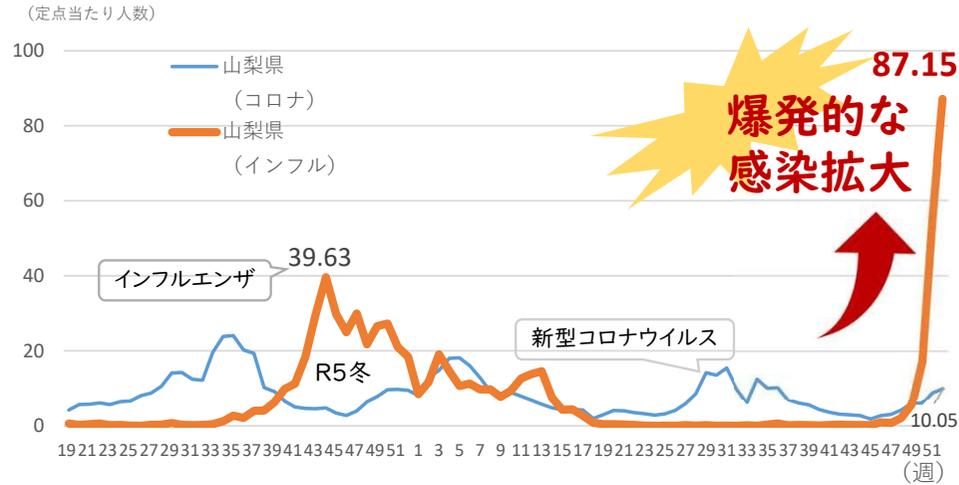


【感染状況】

定点当たり報告数
(山梨県インフルエンザ・新型コロナウイルス)



[インフルエンザの52週状況]

★全県 87.15は過去10年で最大！

2018年3週 56.78

★中北保健所 125.08 100超えは過去10年で初！

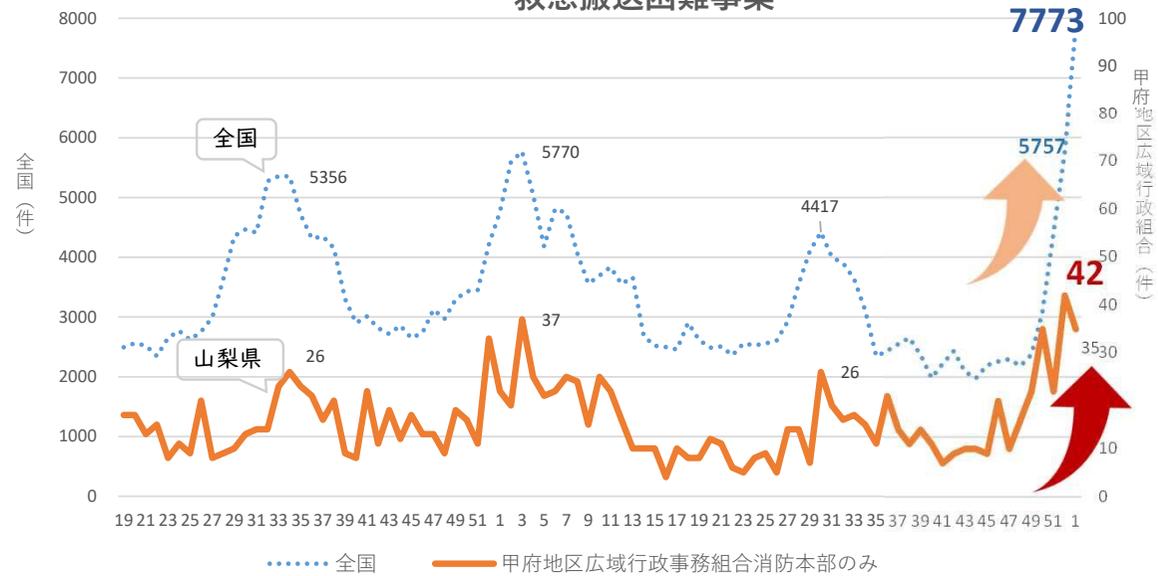
★入院者 86人！ 51週 80人

・51週に全保健所 警報入り



【参考】

救急搬送困難事案



★救急搬送困難*事案の急増 (全国・山梨県) !!

*救急隊による「医療機関への受入れ照会回数4回以上」かつ「現場滞在時間30分以上」の事案として、各消防本部から総務省消防庁あて報告のあったもの

総務省消防庁HP

<https://www.fdma.go.jp/disaster/coronavirus-situ/post-1.html>



高齢者や基礎疾患のある方が感染すると、重症化するリスクが高まります

インフルエンザ及び新型コロナウイルス感染症の予防対策

●予防するために

- ✓ 帰宅した際は、石けんによる手洗い等を行きましょう。
- ✓ 混雑した場所に行くときや、近い距離で会話するときなどにはマスクを着用しましょう。
- ✓ 十分な睡眠・休養をとり、体調を良好に保つよう心がけましょう。
- ✓ 室内ではこまめに換気をしましょう。
- ✓ 受診の付き添いや高齢者施設等への面会など、重症化リスクの高い人（高齢者や基礎疾患のある人など）と接する場合には、自分の体調は良好であっても予防対策をしっかりと行いましょう。
- ✓ 重症化を防止するため、医師と相談し予防接種を検討しましょう。

●キーワードは「咳エチケット」

- ✓ 咳・くしゃみの症状がある場合は、必ずマスクを着用する。
- ✓ マスクがない場合は、ハンカチなどで口と鼻を押さえ、他の人から顔をそむける。
- ✓ マスクは説明書を読んで正しく着用する。

●体調が悪い場合は

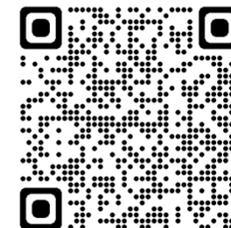
- ✓ 休日夜間の受診を避け、日中の医療機関の受診をご検討ください。
- ✓ 医療機関を受診する際はマスクを着用しましょう。
- ✓ 外出を控え、十分な休養を取りましょう。

以下参考

◆ あらかじめ「救急車利用マニュアル」を確認しておきましょう

どのような場合に救急車を呼んだ方がよいか、詳しく記載されています。

救急車 必要なのはどんなとき？



救急車利用マニュアル

◆ 救急車の利用や受診を迷ったら

かかりつけ医にご相談いただくか、次の電話相談窓口などをご利用ください。

- ・急な病気やけがに関して相談する場合 **救急安心センターやまなし (#7119 または 055-223-1418)**
- ・小児に関して相談する場合 **小児電話相談 (#8000 または 055-226-3369)**



救急安心センターやまなし

◆ 受診が必要な場合は

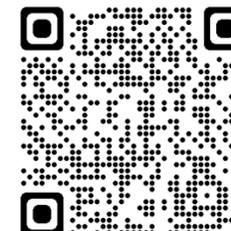
かかりつけ医を受診いただくか、次の医療機関案内の窓口をご利用ください。

- ・医療情報ネット インターネットから医療機関の診療時間や休診日などの情報を確認することができます。
- ・山梨県救急医療情報センター (055-224-4199) *甲府市民の方は、23:00~8:30、日祝8:30~18:00は 055-226-3399

※初期救急医療センターは夜間(18:00~23:00)診療を行っています。

事前に電話連絡(055-273-1122)のうえ、受診してください。(受付終了22:30)

「すぐに病院へ行った方がよいか」「救急車を呼ぶべきか」悩んだりためられた時は、救急安心センターやまなし(#7119 または、IP電話、ダイヤル回線からは、055-223-1418)へ



医療情報ネット



【参考】 Q10 インフルエンザにかからないためにはどうすればよいですか？

インフルエンザを予防する有効な方法としては、以下が挙げられます。

(1) 流行前のワクチン接種

インフルエンザワクチンは、感染後に発症する可能性を低減させる効果と、発症した場合の**重症化防止に有効**と報告されております。

(2) 外出後の手洗い等

流水・石鹸による手洗いは手指など体についたインフルエンザウイルスを**物理的に除去するために有効**な方法であり、インフルエンザに限らず接触や飛沫感染などを感染経路とする感染症の対策の基本です。インフルエンザウイルスにはアルコール製剤による手指衛生も効果があります。

(3) 適度な湿度の保持

空気が乾燥すると、気道粘膜の防御機能が低下し、インフルエンザにかかりやすくなります。特に乾燥しやすい室内では、加湿器などを使って適切な**湿度(50~60%)を保つことも効果的**です。

(4) 十分な休養とバランスのとれた栄養摂取

体の抵抗力を高めるために、十分な休養とバランスのとれた栄養摂取を日ごろから心がけましょう。

(5) 人混みや繁華街への外出を控える

インフルエンザが流行してきたら、特に御高齢の方や基礎疾患のある方、妊婦、体調の悪い方、睡眠不足の方は、**人混みや繁華街への外出を控えましょう。**やむを得ず外出して人混みに入る可能性がある場合には、ある程度、飛沫感染等を防ぐことができる不織布(ふしょくふ)製マスクを着用することは一つの防御策と考えられます。

(6) 室内ではこまめに換気をする

季節を問わず、また、新型コロナウイルス対策としても、**十分な換気が重要**です。一般家庭でも、建物に組み込まれている常時換気設備や台所・洗面所の換気扇により、室温を大きく変動させることなく換気を行うことができます。常時換気設備や換気扇を常時運転し、最小限の換気量を確保しましょう。

<冬場における換気の留意点>

・窓開けを行うと、一時的に室内温度が低くなってしまいます。暖房器具を使用しながら、換気を行ってください。

・暖房器具の近くの窓を開けると、入ってくる冷気が暖められるので、室温の低下を防ぐことができます。なお、暖房器具の種類や設置位置の決定に当たっては、カーテン等の燃えやすい物から距離をあけるなど、火災の予防に留意してください。

・短時間に窓を全開にするよりも、一方向の窓を少しだけ開けて常時換気を確保する方が、室温変化を抑えられます。この場合でも、暖房によって室内・室外の温度差が維持できれば、十分な換気量を得られます。人がいない部屋の窓を開け、廊下を経由して、少し暖まった状態の新鮮な空気を人のいる部屋に取り入れることも、室温を維持するために有効です。

室温を18℃以上に維持しようとする、窓を十分に開けられない場合には、換気不足を補うために、HEPAフィルタによるろ過式の空気清浄機を併用することが有効です。

<窓開けによる換気のコツ>

窓開けによる換気は、対角線上にあるドアや窓を2か所開放すると効果的な換気ができます。また、窓が1つしかない場合は、部屋のドアを開けて、扇風機などを窓の外に向けて設置しましょう。



厚労省HP
令和6年度インフルエンザQ&A
Q11

【参考】 Q11 インフルエンザにかかったかもしれないのですが、どうすればよいのですか？

(1) 人混みや繁華街への外出を控え、無理をして学校や職場等に行かないようにしましょう。

(2) 咳やくしゃみ等の症状のある時は、家族や周りの方へうつさないように、飛沫感染対策としての咳エチケットを徹底しましょう。

インフルエンザの主な感染経路は咳やくしゃみの際に口から発生される小さな水滴（飛沫）による飛沫感染です。

たとえ感染者であっても、全く症状のない（不顕性感染）例や、感冒様症状のみでインフルエンザウイルスに感染していることを本人も周囲も気が付かない軽症の例も少なくありません。したがって、周囲の人につつさないよう、インフルエンザの飛沫感染対策としては、

- 普段から皆が咳エチケットを心がけ、咳やくしゃみを他の人に向けて発しないこと
- 咳やくしゃみが出ているときはできるだけ不織布製マスクをすること。
とっさの咳やくしゃみの際にマスクがない場合は、ティッシュや腕の内側などで口と鼻を覆い、顔を他の人に向けないこと
- 鼻水・痰などを含んだティッシュはすぐにゴミ箱に捨て、手のひらで咳やくしゃみを受け止めた時はすぐに手を洗うこと

などを守ることを心がけてください。

(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。お茶でもスープでも飲みたいもので結構です。

(5) 高熱が続く、呼吸が苦しい、意識状態がおかしいなど具合が悪ければ早めに医療機関を受診しましょう。

また、小児、未成年者では、インフルエンザの罹患により、急に走り出す、部屋から飛び出そうとする、ウロウロと歩き回る等の異常行動を起すことがあります。自宅で療養する場合、インフルエンザと診断され治療が開始された後、少なくとも2日間は、小児・未成年者が一人にならないなどの配慮が必要です