

インフルエンザの予防

県感染症情報センター

声なき感染症を知る

◆66◆

インフルエンザは、日本では例年1月末あたりをピークとして大流行します。今年はすでに県内でも集団発生が報告され、少し早くなることも考えられます。経験した人は「存じだ」と思いますが、成人でも、あれほどの強い倦怠感が出るわけですから、抵抗力が弱い乳児や高齢者では、重症化して合併症や持病の悪化などで死亡することもある怖い病気です。

毎年流行するインフルエンザについて、今からできる対策等を中心にお話しします。

▽インフルエンザウイルスの特徴
インフルエンザウイルスは、変異が頻繁に起こるため、毎年流行します。冬から春に流行するウイルスは、A型インフルエンザで2種類、B型インフルエンザで2種類の計4種類あります。



厚生労働省のインフルエンザ予防啓発ポスター

昨年、A型のウイルスが2種類とも流行し、年末と年始で違うウイルスに感染して、2回もインフルエンザになった方もいたようです。

平成27年以降のワクチンには、4種類全てが含まれています。

▽自分自身の感染予防
インフルエンザは、くしゃみや咳などのしぶき(飛沫)を受けて感染する「飛沫感染」と、ウイルスに汚染された

ものを触った手で自分の目、鼻、口を触ることにより感染する「接触感染」があります。

①飛沫感染対策
マスクは飛沫感染対策のひとつです。ただし、そのマスクの外側はブロッカーした飛沫が付いているため、マスクの外側に触れないように取り扱うこと、こまめに交換することが必要です。また、飛沫を受けるほど人に近づかない、つまり人混みに行

基本はワクチン接種 こまめな手洗い大切

流行前の予防接種(ワクチン接種)が予防の基本です。ウイルスが変異しやすいことから、全く感染しないためではなく、感染しにくくするためと重症化を防ぐためと考えると、65歳以上(特定の疾患のある方の場合は60歳以上)限定で、定期接種(無料もしくは低額の自己負担による接種)が実施されていますので、かかりつけの医師と相談して、接種を検討してください。

④休養と食事
十分な休養とバランスのよい食事により、体力や抵抗力を上げておく

ことも重要なポイントです。

⑤流行の動向を知る
流行状況を把握し、手洗いの強化などを開始する時期を知ることが大切です。本紙暮らし面の「感染症情報」も参考にしてください。

▽治療方法
インフルエンザは、抗ウイルス薬があります。発症後間もない時期に服用することが重要ですので、症状に気づいたら受診し、医師の指示を受けてください。

▽感染拡大の予防
患者の体内ではウイルスが多量に増えており、患者から他の人へと感

染が広がります。感染してしまつたら、その次には拡げないようにする行動をお願いします。

①咳エチケット
飛沫を飛ばさないためにマスクをしましょう。また、マスクがない時は、咳やくしゃみを手のひらで受けるのではなく、ハンカチ・タオルで受けるようにします。ハンカチ等がなければ、服の内側で受けるようにして、手を汚染しないようにします。接触感染を避けたいためです。手で受けてしまった時は、すぐに手を洗いましょう。また、咳をしている人には、マスクの着用をお願いするようにしましょう。

②持ち込まない
ウイルスは降ってくるわけではなく、誰かが持ち込んで拡がります。赤ちゃんや高齢者のいる家庭や施設では、家族や職員が外部からウイルスを持ち込んで、拡げてしまうことが多いです。

③発症したら6日間は休む
抗ウイルス薬により全身症状が楽になつても、治つたわけではないので、ウイルスは体内で生きています。学校保健法では、「発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日を経過するまで」がインフルエンザの出席停止期間です。それぞれ「した日」は除いて数えますので、発症した日の次の日から5日間、解熱した日の次の日から2日間は、抗インフルエンザ薬で元気になつても学校には行けません。成人も同様に外出を控える必要があります。

かかないことも予防のひとつです。人と人の距離が近いと感染は一気に拡がります。

②接触感染対策
手は、いろいろなものに触れていますので、目に見えなくても病原体が付いていると考えて、人混みを通つたら手洗いするように心がけましょう。家に帰つた時だけでなく、例えば通勤で職場に着いたら手を洗うことも大切です。また、外ではこまめに手洗いできないので、外出中には自分の目、鼻、口に触らないよう心がけましょう。

③予防接種