

# インフルエンザ対策と対処法

令和4年12月度  
安全衛生委員会資料  
産業医 西川菜摘



# インフルエンザとは

インフルエンザとは、インフルエンザウイルスによる呼吸器感染症で、風邪(急性上気道炎)とは原因となるウイルスが異なる病気です。原因となるウイルスは、A型、B型、C型に大きく分類されており、そのうち、大きな流行の原因となるのは、A型とB型です。

ウイルスの種類	インフルエンザウイルス A・B・C型
潜伏期間	1～3日
発 症	急速に出現
初期症状	38℃以上の急激な高熱、関節痛、筋肉痛、頭痛、全身の倦怠感などの症状が比較的急速に現れるのが特徴です。
発 熱	高熱が数日持続する
治療法	抗インフルエンザ薬 (タミフル、リレンザ、イナビル、ラピアクタ、ゾフルーザ、シンメトレルなど)

# インフルエンザの流行予測

季節性インフルエンザは流行性があり、いったん流行が始まると、短期間に多くの人へ感染が広がります。

例年、日本では12月～3月に流行を繰り返してきました。しかし2020年より新型コロナウイルス感染症が世界的に大流行してから、3密の回避やアルコールによる消毒の実施、手洗い、マスクの着用、国際的な人の移動の制限などの感染対策により、インフルエンザの発生の動向も例年と大きく変わりました。

日本が位置する北半球の冬季インフルエンザの流行を予測する上で、南半球にあるオーストラリアのインフルエンザ発生状況が参考にされています。オーストラリアに於いても2020年－2021年は、日本と同様にインフルエンザに罹患する患者は少数だったと報告されています。しかし、2022年は4月後半より報告数が増加し、例年を超えるレベルの患者数となっているようです。

# 今シーズンのインフルエンザワクチン

ワクチンの接種により、インフルエンザの発症を100%防ぐことは出来ませんが、発症や重症化をある程度防ぐ効果があると言われています。インフルエンザワクチンは、そのシーズンに流行することが予測されると判断されたウイルスを用いて製造されており、2022/2023シーズンの供給については過去最大の供給量(成人で約7,000万回分(約3,521万本))が見込まれています。今シーズンのインフルエンザワクチンの製造株は、以下の4種類のウイルス型が含まれている4価ワクチンとなっています。

- A型株 A/ビクトリア/1/2020(IVR-217)(H1N1)
- A/ダーウィン/9/2021(SAN-010)(H3N2)
- B型株 B/プーケット/3073/2013(山形系統)
- B/オーストラリア/1359417/2021(BVR-26)(ビクトリア系統)

# インフルエンザの感染経路

インフルエンザの主な感染経路は、以下の2つが挙げられます。

## 1. 飛沫感染

感染者による咳やくしゃみにより、ウイルスが飛び散ります。別の人から、そのウイルスを鼻や口から吸い込んでしまい、ウイルスが体内に入り込むことで感染します。

## 2. 接触感染

感染者が咳やくしゃみをした際に口を手で押さえた後や鼻水を手で拭いた後は、ウイルスが手に付着してしまいます。その手を洗わずにドアノブやつり革、スイッチなどに触れると、ウイルスを含んだ飛沫が付着してしまうことがあります。別の人からそのウイルスに触れ、その手で食べ物を食べたり、眼を触ったりすることでウイルスが体内に入り込み、感染してしまいます。

# 働く人のインフルエンザ対策

## ①咳エチケット

前述の感染経路にあるように、咳やくしゃみはウイルスを拡散させてしまいます。新型コロナウイルス感染症対策でもマスクを着用して対策を行っていますが、インフルエンザ対策にもマスクの着用はお勧めです。

マスクを着用していないときに咳やくしゃみをする際は、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ます。1m以上離れるとより良いでしょう。押さえたティッシュや、鼻汁、痰などを含んだティッシュは、蓋付のゴミ箱へ捨てましょう。



# 働く人のインフルエンザ対策



## ②手洗い

手洗いは、手指に付着したインフルエンザウイルスなどを除去するためにとっても有効的な方法です。インフルエンザに限らず、色々な感染症予防の基本対策です。

- 手洗いは流水と石鹸・ハンドソープを活用して行います。手の平、手の甲、親指の付け根、皺の隙間、指や爪の間、手首など、石鹸をしっかりと泡立てて洗うことが大切です。水で濡らすだけでは、菌を落とすことが出来ませんので気をつけましょう。

もし、手洗いが難しい場合は、消毒用アルコール製剤による手指の消毒も効果が認められています。

# 手の洗い方

せっ  
て  
石けんでしっかり手をあらいましょう。



せっ  
あわだ  
①石けんをつけ、泡立てる



て  
あら  
ていねいに洗う



て  
②手のひら



て  
③手の甲



おやゆび  
④親指

て  
あら  
ていねいに洗う



ゆび ゆび  
⑤指と指のあいだ



ゆびさき つめ  
⑥指先、爪のあいだ



てくび  
⑦手首

せっ  
あら  
なが  
せいつ  
など  
⑧石けんを洗い流し、  
清潔なハンカチ等でふく





# 働く人のインフルエンザ対策

## ③適度な湿度の保持

湿度が下がると気道粘膜の防御機能が低下し、インフルエンザに罹りやすくなるそうです。外出する際はマスクを活用する、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%)を保つこともお勧めです。

## ④十分な休養とバランスのとれた栄養摂取

免疫力を高めるためにも、十分な休養とバランスのとれた規則正しい栄養摂取を心掛けましょう。

## ⑤人混みや繁華街への外出を控える

インフルエンザの流行が始まったら、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は控えることを推奨します。やむを得ず外出して人混みに入る場合は、ある程度、飛沫感染等を防ぐことができる不織布マスクを着用する、できるだけ人混みを避け、短時間で帰宅するなどを心掛けましょう。

# 働く人のインフルエンザ対策

## ⑥室内ではこまめに換気する

### \*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箇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、扇風機やサーキュレーターなどを窓の外に向けて設置するのがお勧めです。

### \*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、換気を行いましょう。
- 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。暖房器具の種類や設置位置については、カーテン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ましょう。
- 短時間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。

# インフルエンザに罹ってしまったら

インフルエンザかもしれないと思ったら、かかりつけ医に相談し受診しましょう。  
発症早期なら、抗インフルエンザ薬で症状の長期化や悪化を防ぐことが期待できます。

## ◆ 仕事は休み、外出は控えましょう

無理をして出社外出したら体調を悪化させるだけでなく、周りの人へうつしてしまいます。  
仕事は休み栄養と睡眠を十分とりましょう。又、室内が乾燥しないよう加湿をしましょう。  
また、高熱により脱水を起こしやすいため、こまめな水分補給も心掛けましょう。

## ◆ マスクを着用しましょう

症状が出てから3~7日間は、周りの人にうつす可能性があると言われています。  
家庭内はもちろん、職場復帰後も、咳やくしゃみなどの症状が続いている場合は、マスクを着用しましょう。