

感染症予防

～インフルエンザについて～

令和5年12月度
安全衛生委員会資料
産業医 西川菜摘

インフルエンザについて

インフルエンザの流行

11月	12月	1月	2月	3月
		ピーク		

- 季節性のインフルエンザは例年12月～3月頃に流行

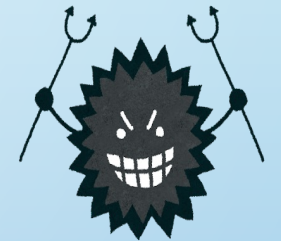
- 1月末～3月上旬頃がピーク
- 2023年は11月頃からすでに流行開始

- 新型コロナウイルスの影響で、ここ数年インフルエンザの流行が低調

- 季節性インフルエンザの抗体の保有割合が全年齢で低下傾向
- インフルエンザの流行が起こりやすい状況と考えられている

- インフルエンザ対策では、まずは日常生活の中で免疫維持のために、体調を整えることから始める

- コロナウイルス対策と同様に、ワクチン接種やマスク着用・手洗いなどが大切なポイント



インフルエンザの基礎知識、毎日のインフルエンザ対策として、生活の中で気をつけるポイントを再確認

インフルエンザワクチンについて

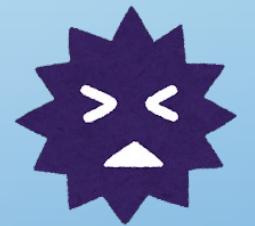
●インフルエンザワクチンは重症化予防の効果がある一方、必ず発症を防ぐものではない

- ・ 接種時の体調などによって副反応が生じる可能性があるため、医師と相談の上で接種
- ・ 接種後に体調に異変が生じた場合、医療機関に相談



●インフルエンザワクチンは不活化ワクチンのため、インフルエンザウイルスとしての働きはない

- ・ ワクチン接種によってインフルエンザを発症することはない



インフルエンザと風邪の違い

- 一般的な風邪(感冒)は様々なウイルスによって起こる感染症
- インフルエンザはインフルエンザウイルスによって起こる感染症
 - ・感染力が強く、流行が始まると短期間に多くの人へ感染が広がる
 - ・結核、コレラ、新型コロナウイルス感染症と同じ5類感染症
 - ・急な38度以上の発熱、全身の倦怠感などを伴う場合、インフルエンザに罹患している可能性あり

インフルエンザと風邪(感冒)の比較

	インフルエンザ	風邪症候群
ウイルスの種類	インフルエンザウイルス A・B・C 型	ライノウイルス、RS ウイルス アデノウイルス 他
発 症	急速に出現	比較的ゆっくり出現
初期症状	急激な 38°C以上の発熱、 関節・筋肉痛、頭痛、 全身倦怠感、咳、鼻汁などの 全身症状	喉の痛み、鼻汁、くしゃみ、咳などの 上気道症状が多い、局所的
発 熱	高熱が数日持続する	微熱、もしくはインフルエンザほど 高くはならないことが多い
治療法 * 医師の判断による	抗インフルエンザ薬 (タミフル、リレンザ、ラピアクタ、 イナビル、ゾフルーザ 他)	対症療法



日頃からのインフルエンザ対策

①インフルエンザワクチンの接種

インフルエンザワクチンには発症の可能性を低減させる、発症した場合の重症化や死亡を予防する効果があるといわれています。特に高齢者や基礎疾患のある方など、罹患すると重症化する可能性が高い方には効果が高いと考えられています。

例年に比べ、今年のインフルエンザの早期の流行が心配されています。早めの接種をお勧めします。



②適度な湿度の保持

空気の乾燥は、喉や鼻の粘膜の防御機能が低下につながり、インフルエンザにも罹患しやすくなります。

職場や家庭にいる時は、加湿器などを活用して適度な湿度(50~60%)に保つことも予防対策には効果的といわれています。また、外出時は、マスクの着用も乾燥対策につながりますのでお勧めです。



日頃からのインフルエンザ対策

③こまめな換気

感染症対策の視点からも、こまめな室内の換気はとても大切です。家庭では、台所や洗面所などの換気扇を活用することで室温を大きく変動させることなく換気が可能です。窓を開けて換気する場合は、対角線上にあるドアや窓を2箇所開放すると、効率よく換気ができます。

また、冬場は窓を開けると一時的に室内温度が下がってしまいます。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。



また、暖房器具の近くの窓を開けることで、入ってくる冷気を温めることができます。暖房器具も上手く使いながら、換気を行いましょう。

④十分な休養とバランスの良い食事

忙しい毎日、ご自身の生活に目を向けることをつい後回しにしていますか？



日頃の十分な休養やバランスの良い規則正しい食事・運動習慣を心掛けることは、体力や免疫力を高める上でとても大切です。疲労が溜まった状態や寝不足では免疫力が低下しウイルスに感染しやすくなってしまいます。

ご自身の生活を振り返り、小さな視点で、現状の中で出来そうな改善ポイントを検討してみませんか？

例) 30分早く寝る、朝食を食べる、バランスの良い食事を心掛ける、夕飯は21時までに済ます、1駅歩く 他

日頃からのインフルエンザ対策

⑤外出を控える

インフルエンザが流行してきたら、ご高齢や基礎疾患がある人、体調が優れない時や寝不足の人は、人混みや繁華街への外出はお勧めできません。やむを得ない時やオフィスなどでは、感染を防ぐため不織布製マスクの着用がお勧めです。また、マスクをしていても、手洗いやうがいはいはしっかり行いましょう。



⑥飛沫感染対策・マスクの着用

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。通勤時やオフィス、公共の場所など、人が集まる場所などで咳やくしゃみをされると嫌な気分になりませんか？そしてそれらがウイルスの感染源であると思うと、誰もが不快に感じてしまうかもしれません。うつさない、そして自身を感染から守るためにも、正しいマスクの着用を心掛けましょう。

<咳エチケット>

- ・咳やくしゃみをするときは、ティッシュなどで口や鼻を覆い、他人から顔をそらしましょう。
- ・使ったティッシュは、ふた付きのゴミ箱に捨てましょう。
- ・咳やくしゃみの恐れがある場合は、マスクを付けて外出しましょう。
- ・咳をしている人には、マスクの着用を促しましょう。



日頃からのインフルエンザ対策

⑦ 接触感染対策・手洗い

帰宅時や調理の前後、食事の前など、こまめな手洗いを心掛けましょう。流水と石鹸による手洗いは、手指などについてインフルエンザウイルスを除去するために有効な方法です。

インフルエンザウイルスに限らず、接触・飛沫感染を感染経路とする感染症全般における感染予防策の基本となります。また、手洗いが難しい場合には、アルコール製剤などの活用もお勧めです。

* 手洗いのちらし・ポスター／厚生労働省

<https://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/kekkaku-kansenshou01/dl/poster25b.pdf>



インフルエンザかも？と思ったら

インフルエンザかも？

インフルエンザかも？と思ったら、早めに医療機関を受診しましょう。発症後、早期であればウイルスの増殖を抑える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。

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、栄養と睡眠を十分摂りましょう。こまめな水分補給も欠かせません。また、室内は乾燥しないよう、加湿をしましょう。

インフルエンザの症状が出てから3~7日間は、周りの人にうつす可能性があるといわれています。

家庭内、そして職場復帰後も、咳やくしゃみなどの症状が続いている場合は、マスクの着用がお勧めです。



出典：引用 厚生労働省/インフルエンザ2023-2024(総合ページ)