



インフルエンザ予防のポイント

指導/国立感染症研究所 感染症疫学センター 第二室 室長 砂川 富正 先生

もうすぐインフルエンザが流行する季節がやってきます。インフルエンザの特徴や、広がり方、感染を防ぐポイントなどを確認しておきましょう。

かぜとインフルエンザはどう違う？

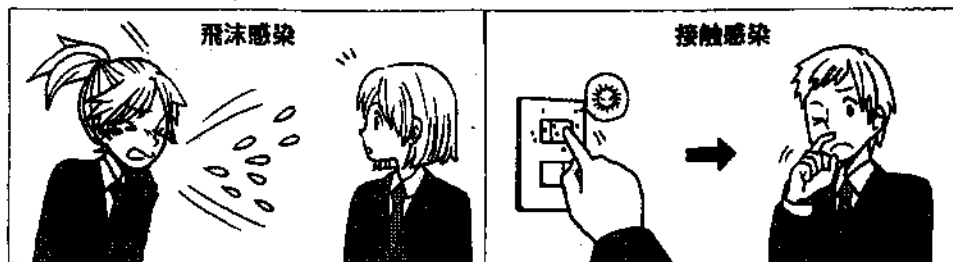
かぜ、インフルエンザともにせきや鼻水といった共通の症状がありますが、インフルエンザは急激に高熱（38℃以上）が出るのが特徴です。

ライノウイルス、コロナウイルス、アデノウイルス、RSウイルス	インフルエンザウイルス（A型、B型）
鼻水やのどの痛みなどの局所的症状。発熱はあっても38℃程度。	せき、のどの痛み、頭痛、関節痛、全身の倦怠感など。急に38℃以上の高熱が出る。肺炎、脳症などの合併症になり重症化することもある。
1年を通してひくことがある。	冬に多く、流行のピークは1～2月。

インフルエンザはどうやって広がる？

インフルエンザの感染経路には飛沫感染と接触感染があります。患者がせきやくしゃみをしたときに飛沫（口から出る小さな水滴）に含まれるウイルスが体内に入ることによって感染するのが飛沫感染です。1回のくしゃみで約200万個のウイルスが飛散するといわれています。

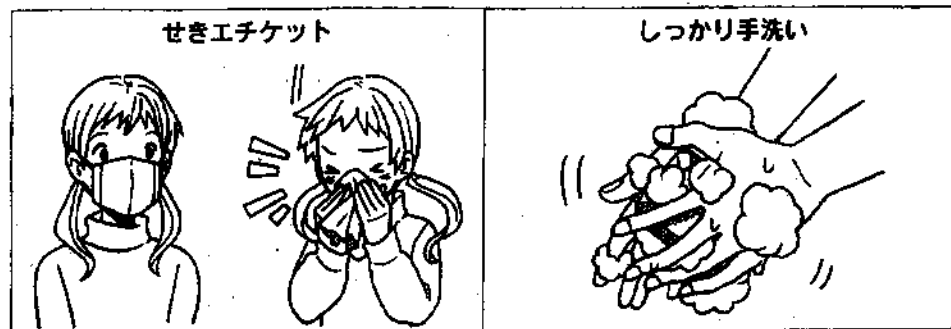
また、患者がせきやくしゃみをした際、手で覆ったときなどに手についたウイルスがドアノブやスイッチなどに付着し、別の人がそこを触り、その手から鼻や口を通じて体内に入って感染するような感染経路を接触感染といいます。



インフルエンザの予防法は？

インフルエンザを予防するためには感染経路を断つことが大切です。マスクは特に感染してしまった人からの感染拡大の防止、また飛沫感染を防ぐ効果もあります。せきやくしゃみが出るときは、マスクをする、マスクがないときはティッシュなどで口を押さえる、ほかの人の方に向けてせきやくしゃみをしない、といったせきエチケットを守ることが大切です。

手についたウイルスを体内に入れないためには、十分な量の水と石けんでしっかりと手洗いをするようにしましょう。



インフルエンザにかかったときは？

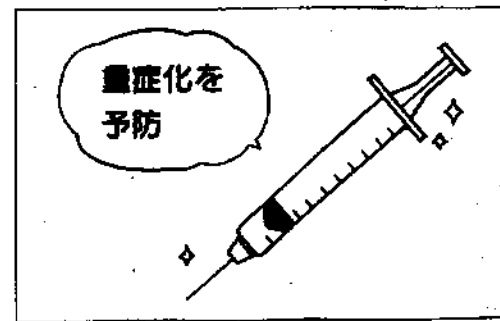
インフルエンザへの対応の基本は、水分を十分にとり、自宅で安静にすることです。しかし、水分がとれない、頭痛がひどい、（家族などから見て）意識状態がおかしい、などの重症化を示す症状があればすぐに病院を受診しましょう。

インフルエンザの治療薬は、体内で増殖するウイルスを抑える効果があります。ただし、こうした効果が期待できるのは、発症から48時間以内に投与した場合で、それ以降だと効果は期待できません。治療薬が必要かどうかは医師の判断によります。

学校保健安全法による登校基準は、「発症した後5日を経過し、かつ解熱した後2日を経過するまで出席停止」となっています。

ワクチンの効果は？

インフルエンザワクチンには、感染した場合に発症を抑える効果が一定程度認められていますが、絶対発症しないわけではなく、また、ウイルスの感染自体を抑えることはできません。インフルエンザは、特に何らかの持病のある方や、高齢の方において重症化することが多いことが知られています。ワクチンを受けておくことで最も期待されるのは、この重症化に対する予防です。



ほけんごもり

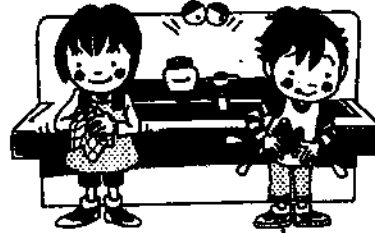
平成26年11月18日 尼崎市立塚口中学校 保健室

朝晩、気温がぐっと冷え込むようになり、木々の葉が美しく色づいて着ました。色とりどりの紅葉は、寒い日も、ホッと心を温めてくれるようですね。

先週より、かぜによる体調不良や発熱で欠席する生徒がでてきました。今のところ、インフルエンザにかかっている生徒はいません。が、こまめにうがいや手洗いをし、かぜのウイルスを近づけないように気をつけましょう。また、インフルエンザやノロウイルスによる感染性胃腸炎や食中毒など感染症の疑いがある場合は、必ず病院を受診し、欠席の連絡を学校にして下さい。(塚口中学校電話番号：06-6421-0620)



手を洗った後は...



あたたかカラフル 簡単スープ

プラス1で栄養アップ

トマトでカラフルに卵＋クリームコーン

- ①鍋に、缶詰のクリームコーンを入れ、同量の水、スープの素を加えて混ぜながら温める。
- ②煮立ったら、溶き卵を加え、火を通す。
- ③器に注ぎ、小さく切ったトマトをトッピング。

いつものメニューにひと手間加えて栄養アップ!!

レンジでチン/で、できあがり牛乳

- ＋ミックスベジタブル
- ①ハムは小さく切る。
 - ②マグカップに、牛乳、ハム、ミックスベジタブルを入れ、電子レンジで数分やずい温度に温める。



※食材によるアレルギーには、各ご家庭で注意の上、ご利用ください。

かぜ用心

部屋の湿度を50~60%くらいにする。

湿度が低いと、かぜのウイルスが増えやすくなります。また、のどや鼻の粘膜が乾燥すると、ウイルスの侵入を防ぐ力が弱くなります。



ウイルスや細菌などに感染して起こる胃腸炎のことです。子どもに多いのは、ロタウイルス、ノロウイルスによる胃腸炎で、11月~3月ごろに多くみられます。

せっけんを使った手洗いや、生活リズムを整えて体力をつけることが、予防につながります。



- 吐き気・おう吐
- 下痢・腹痛
- 37℃台の発熱

●おう吐や下痢に伴う脱水症状(皮膚・くちびるの乾燥やおしっこ減少に注意しましょう)
☆感染から症状が現れるまで、1~2日間の潜伏期間があります。

気を付けて! 感染性胃腸炎

感染者の便や吐いたものにはウイルスが含まれ、ほかの人への感染源になるので、正しく処理することが大切です。



吐いたものや汚れた衣類を処理するには

- ペーパータオル(汚物をふきとる)
- ビニール袋(大きめ)
- 使い捨てのビニール手袋、マスク、エプロン
- ペットボトル(500ml、2ℓ)
- バケツ
- タオル
- 塩素系漂白剤(市販の塩素系漂白剤)

消毒液A(濃度0.1%/吐いたものの処理に使用)
500mlのペットボトル1本分の水に、ペットボトルのキャップ2杯(10ml)の塩素系漂白剤の原液を入れる。



消毒液B(濃度0.02%/汚れた衣類の消毒に使用)
2ℓのペットボトル1本分の水に、ペットボトルのキャップ2杯(10ml)の塩素系漂白剤の原液を入れる。



吐いたものの処理方法

- ①ビニール手袋、マスク、エプロンをつけ、ペーパータオルで、汚れている部分の外側から内側に向けて静かにふき取ります。ふき取ったペーパータオル、手袋、エプロンなどは、すぐにビニール袋に入れ、消毒液Aをかけ、密封して捨てます。
 - ②ふき取った後の床とそのまわりを、消毒液Aを湿したペーパータオルでおおい、10分ほど放置した後、水ぶきします。
- ☆塩素系漂白剤を使うので、窓を開け、じゅうぶんに換気しながら処理しましょう。

吐いた衣類の消毒

- ①消毒液Bに30~60分間浸す。塩素で漂白できないものは、85℃で1分以上熱湯消毒します。
- ②ほかのものと分けて、最後に洗濯します。

