

インフルエンザの予防について

インフルエンザの感染力は非常に強く、日本では毎年約1千万人、約10人に1人が感染しています。インフルエンザを予防して元気に冬を乗り切りましょう。



■インフルエンザはいつ流行するのか？

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。日本では、例年12月～3月が流行シーズンです。

■インフルエンザにかからないためにはどうすればよいか？

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、日本でもワクチン接種をする方が増加する傾向にあります。

2) 飛沫感染対策としての咳エチケット



正しいマスク装着方法

- 鼻と口の両方を確実に覆います。
- ゴムひもを耳にかけます。
- フィットするように調節します。



効果のないマスク装着の例

- ×鼻の部分に隙間がある。
- ×あごが大きく出ている。

- ①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
- ②咳やくしゃみが出るときはできるだけマスクをすること。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
- ③鼻汁・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等

3) 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。

4) 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。

5) 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。

6) 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、疲労気味、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、ある程度の飛沫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。ただし、人混みに入る時間は極力短くしましょう。

※不織布製マスクとは

不織布とは「織っていない布」という意味です。繊維あるいは糸等を織ったりせず、熱や化学的な作用によって接着させて布にしたもので、これを用いたマスクを不織布製マスクと言います。



■インフルエンザワクチンの効果は？



ワクチンの接種を受けたのに、インフルエンザにかかったことがあるのですが、ワクチンは効果があるのですか？

インフルエンザにかかる時はインフルエンザウイルスが口や鼻から体の中に入ってくることから始まります。体の中に入ったウイルスは次に細胞に侵入して増殖します。



この状態を「感染」といいますが、ワクチンはこれを完全に抑える働きはありません。

ウイルスが増えると、数日の潜伏期間を経て、発熱やのどの痛み等のインフルエンザの症状が起こります。この状態を「発症」といいます。ワクチンには、この発症を抑える効果が一定程度認められています。



■インフルエンザにかかってしまったら…

①具合が悪ければ早めに医療機関を受診しましょう。

インフルエンザに対する治療薬としては、下記の抗インフルエンザウイルス薬があります。

オセルタミビルリン酸塩 (商品名：タミフル)

ザナミビル水和物 (商品名：リレンザ)

ペラミビル水和物 (商品名：ラピアクタ)

ラニナミビルオクタン酸エステル水和物 (商品名：イナビル)

アマンタジン塩酸塩 (商品名：シンメトレル等) (A型にのみ有効)

ただし、その効果はインフルエンザの症状が出始めてからの時間や病状により異なりますので、使用する・しないは医師の判断になります。

抗インフルエンザウイルス薬の服用を適切な時期(発症から48時間以内)に開始すると、発熱期間は通常1～2日間短縮され、鼻やのどからのウイルス排出量も減少します。

なお、症状が出てから2日(48時間)以降に服用を開始した場合、十分な効果は期待できません。

効果的な使用のためには用法、用量、期間(服用する日数)を守ることが重要です。

②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。

③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。

④咳やくしゃみ等の症状のある時は、周りの方へうつさないように、不織布製マスクを着用しましょう。



■インフルエンザにかかったらどの位の期間外出を控えればよいか

一般的に、インフルエンザ発症前日から発症後3～7日間は鼻やのどからウイルスを排出するといわれています。

そのためにウイルスを排出している間は、外出を控える必要があります。

排出されるウイルス量は解熱とともに減少しますが、解熱後もウイルスを排出するといわれています。

排出期間の長さには個人差がありますが、咳やくしゃみ等の症状が続いている場合には、不織布製マスクを着用する等、周りの方へうつさないよう配慮しましょう。

参考までに、現在、学校保健安全法(昭和33年法律第56号)では「発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日(幼児にあっては、3日)を経過するまで」をインフルエンザによる出席停止期間としています。

(ただし、病状により学校医その他の医師において感染のおそれがないと認めたときは、この限りではありません。)



会社員の場合、季節性インフルエンザの場合は出勤停止対象とはならず、会社によって対応が違います。会社の就業規則等に従って対応しましょう。