

2019年9月
株T・S・O 安全衛生委員会

インフルエンザ対策について

インフルエンザは毎年10月頃から流行し始め、11月から2月にピークを迎えます。みなさんは、インフルエンザ対策をしていますか？インフルエンザウイルスは、型が変わることが多く、毎年対策が必要です。株T・S・O 安全衛生委員会は、昨年同様にインフルエンザ対策について、改めてお伝えします。予防を徹底して行い、インフルエンザにかかるないよう気を付けましょう。

1. インフルエンザにかかる確率

周囲でインフルエンザにかかっている人がいる場合で、自身がインフルエンザに感染・発症する確率は、約10%と言われています。

なかでも、子供や年配者、免疫力が低下している人、看病をしている人は、よりインフルエンザにかかりやすい傾向にあります。

また、インフルエンザウイルスが付着した物を触ったりすること(接触感染)で、インフルエンザにかかる確率はさらに高くなります。



2. インフルエンザ対策

(1) 予防接種を受けましょう。

予防接種を受けている人は、受けない人に比べて、感染・発症する確率が約60%、低くなると言われています。

一方で、予防接種は、インフルエンザウイルスが「体内への侵入を防ぐ」効果はありません。

予防接種は、「重症化を防ぐ」ものと考え、早めに予防接種を行いましょう。

(2) 生活習慣を見直しましょう。

インフルエンザは、生活習慣の乱れや栄養不足等による免疫力の低下により、かかりやすくなります。

『睡眠・食事・運動』を見直しましょう。

①十分な睡眠をとる。

睡眠は疲労回復の他に、体中の細胞を修復し免疫力を維持する働きがあります。

②バランスの良い食事をとる。

別紙《参考》インフルエンザに負けない栄養素～ビタミンC～ 参照

③運動をする。

習慣にすることが大切なため、初めは無理のない程度に行いましょう。

- ・ウォーキング、ストレッチ、筋力トレーニング等

(3) 生活環境を見直しましょう。

①消毒をしましょう。

ドアノブ等にインフルエンザウイルスが付着していた場合、手でドアを触ると、接触感染する可能性があります。

市販で購入できる消毒用品一例を紹介しますので、活用しましょう。



手指の消毒液



除菌スプレー



除菌シート

②正しい手洗い、うがいをしましょう。

別紙《資料1》・《資料2》参照

③換気をしましょう。

汚れた空気は、喉の粘膜を壊し、ウイルスに感染しやすくなります。

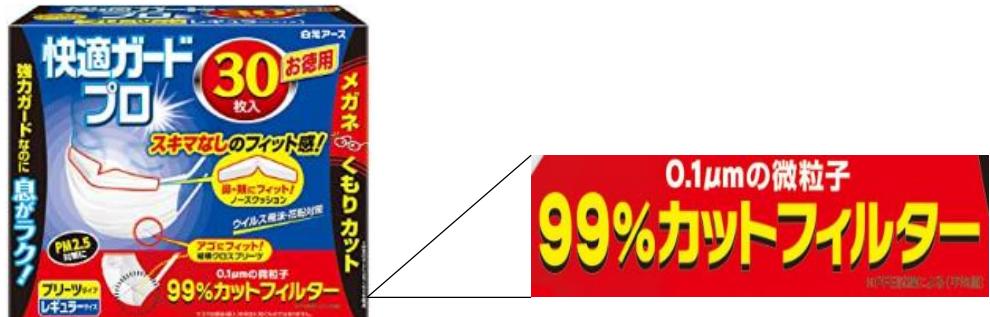
1時間に1回の換気を心がけましょう。

また、室内の温度は22°C前後、湿度は50%～60%が良いとされています。

④マスクを着用しましょう。 ※ μm (マイクロメートル)

インフルエンザウイルスの大きさは $0.12\mu\text{m}$ 程と言われています。

「 $0.1\mu\text{m}$ の微粒子 99%カットフィルター」の表示されているものがオススメです。



3. インフルエンザにかかったと思ったら

(1) 早急に医療機関にて検査を受けましょう。

(2) 就業先(派遣先)とT S Oへ必ず連絡をする。

(3) 水分補給をしましょう。

スポーツドリンク、ジュースなど自分が飲みたいもので構いませんので、忘れずに水分を補給しましょう。 ※アルコールの摂取は控えましょう。

(4) 症状が治まっても外出(出社)は控えましょう。

インフルエンザは、発症から完治まで約1週間と言われています。

(※発症してから5日、解熱してから2日以上)

熱や咳などの症状が治ると「完治した」と思いがちですが、ウイルスが体内にとどまっている可能性があり、その場合は「完治した」と言えません。

完治までの期間は個人差があるため、医師の指示に従いましょう。



《参考》インフルエンザに負けない栄養素～ビタミンC～

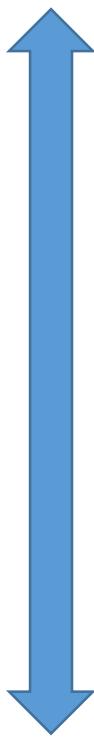
1. ビタミンC (1日の摂取目安量 90mg ~ 100mg / 1日)

ビタミンCは、疲労回復に加え、免疫機能の向上（白血球の活性）の効果が期待できます。

また、ビタミンCは体調不良時に多く失われるすることが分かっています。

インフルエンザにかかった時はビタミンCを積極的に摂取しましょう。

(100g当たりに含まれる含有量 / mg)



・赤ピーマン（赤パプリカ）	170
・黄ピーマン（黄パプリカ）	150
・ゆず	150
・アセロラジュース	120
・レモン	100
・ピーマン	76
・ゴーヤ	76
・柿	70
・キウイフルーツ	69
・いちご	62
・グレープフルーツジュース	53
・ハム（ロース）	50
・ベーコン	50
・オレンジジュース	42
・オレンジ	40
・グレープフルーツ	36



※ピーマンとパプリカの違い

実は、学術的には明確に分類・定義されていません。違いは産地、収穫時期、肉厚や苦味の差等で判断され、「ピーマン」と同じ成分表示が使用されます。

含有栄養素に多少の違いはありますが、ビタミンC含有量に差はありません。

○インフルエンザで不調の時は、食欲がない場合があります。

そういう時は、オレンジジュースや、イチゴヨーグルト等、食べやすいものから摂取しましょう。

《資料1》

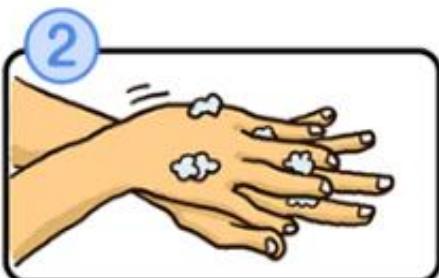
正しい手の洗い方

手洗いの前に

- ・爪は短く切っておきましょう
- ・時計や指輪は外しておきましょう



流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこります。



手の甲をのばすようにこります。



指先・爪の間を念入りにこります。



指の間を洗います。



親指と手のひらをねじり洗いします。



手首も忘れずに洗います。

石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、
清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

《資料2》

効果的なうがいの方法

1 度目



食べかすなどを取るために口に含んで比較的強くうがいする。

2 度目



上を向いて、のどの奥までうがい液が届くように15秒間程度うがいする。

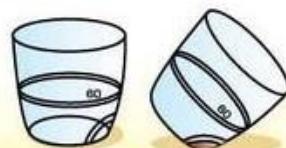
3 度目



2度目と同じうがいする。

インジンうがい薬のうすめ方

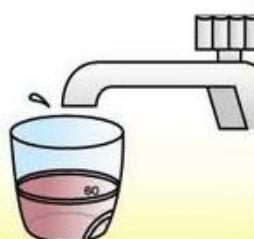
1



(1 目盛り約 2ml)

上部に付いているコップを傾け、底に斜めに刻んである目盛りに合わせてインジンうがい薬を入れます。

2



コップを水平にもどし、上に刻んである水平の線まで入れて薄めます。

3



これを上の方法で3回に分け使用し、1日数回うがいしてください。

(引用元：水野産業株式会社 <http://mizunosangyo.co.jp/>)