

インフルエンザ対策について

今年も、インフルエンザの流行シーズンを迎えます。

昨年は、インフルエンザがあまり流行しなかったため、今年も大丈夫だと思いがちですが、インフルエンザウイルスに対しての集団免疫・個々の免疫が年々低下しているとされており、大流行が危惧されています。

しっかり対策を講じて、感染を防ぎましょう。

1. 今年度のインフルエンザは要注意

その年のインフルエンザが流行するかは南半球での流行状況が基準とされており、南半球での状況が、北半球でも同様に起こるとされています。

今年の南半球（オーストラリア）は、例年以上に流行していると報告され、北半球（アメリカやアジア圏）でも中規模程度の流行が始まっています。

特に、今回流行すると言われているのが A 香港型インフルエンザウイルスであり、感染力や重症化リスクが高いと言われている型です。

また、水際対策の緩和から、海外からウイルスが入ってくる可能性が高いことも流行拡大の一因としてあげられています。特に、高齢者や持病がある方は新型コロナと同様に注意が必要です。



2. ワクチン接種について

(1) 複数のワクチン接種について

渡航医学の見地から、複数のワクチンを同時に接種しても問題ないと証明されています。そのため、異種のワクチン接種に対して必要以上に心配する必要はありません。

新型コロナワクチンとインフルエンザワクチンの接種は、医療機関に相談したうえで実施しましょう。

インフルエンザウイルスも、新型コロナウイルスのように変異が起これば流行する型が変わります。

そのため、その年に予防接種をすることが望ましいとされています。また、予防接種効果は接種後1ヵ月～5ヵ月間とされているため、毎年予防接種が推奨されています。



(2) 特に予防接種が推奨される方

インフルエンザを発病した後、多くの方は1週間程度で回復しますが、中には肺炎や脳症等の重い合併症が現れ重症化する場合があります。ワクチンを打つことで、発病の可能性を減らし、重症化を予防することが期待できます。

特に、高齢者は接種済みの方と未接種の方を比較すると、重症化率は4割も違うことが分かっています。

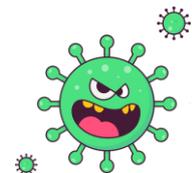
○以下に該当する方は検討しましょう。

- ・ 65 歳以上の高齢者
- ・ 6 ヶ月～5 歳未満の子供
- ・ 心肺機能に持病がある方
- ・ 肥満の方
- ・ 上記4つに当てはまる方と生活している方



3. インフルエンザと新型コロナの違い等について (※症状は、個人差あり)

A 型インフルエンザウイルス (A 香港型インフルエンザ含む)	新型コロナウイルス (オミクロン株 BA.5)
<感染経路(共通)> ・ 飛沫感染 ・ 接触感染 ・ 空気感染	
<潜伏期間> 1～4日	<潜伏期間> 2～3日
<症状の持続期間> 3～7日程度	<症状の持続期間> 7日間程度
<致死率> ※年齢層により差異あり。 約0.01～0.5%	<致死率> ※年齢層により差異あり。 約0.01～2%
<共通の症状> ・ 発熱 ・ 咳 ・ 咽頭痛 ・ 倦怠感 ・ 関節痛 ・ 頭痛 ・ 鼻水	
<症状> ・ 下痢 ・ 強い寒気 ・ 嘔吐 ・ 肺炎 (A 香港型に見られやすい) ・ 気管支炎 (A 香港型に見られやすい) ・ 痙攣 (A 香港型に見られやすい)	<症状> ・ から咳 ・ 鼻づまり ・ 強い喉の痛み ・ 強い倦怠感 ※今までのコロナウイルスに比べ再感染しやすい。



※インフルエンザの型は3つあります。(A型・B型・C型)

中でも、毎年変異しやすく猛威を振るとされ、重症化を起こしやすいのがA型です。

A型の中にも、複数の変異株が分類されており、型によって発症しやすい症状に違いがあります。

4. 感染対策について

(1) 混雑する場所への外出は極力控えましょう。

インフルエンザも新型コロナと同様の感染方法(感染経路)です。

外出先でも感染対策「マスク着用」、「3密回避」、「手洗い・うがい」をしっかりと行いましょう。

(2) 手洗い・うがい・除菌をしましょう。

特に手洗いは、日々様々なものに触れているため、それらに触れることにより自分の手にも多くのウイルスが付着します。加えて、普段使うスマートフォンは、便座の約10倍の菌やウイルスが付着していると実験結果があります。

帰宅時の手洗い、うがいに加え、普段触る物・使う物の除菌もしっかり行いましょう。



(3) 健康管理を徹底しましょう。

インフルエンザは、免疫力が弱っていると感染しやすくなり、また感染したときに重症化する可能性があります。

十分な睡眠とバランスのよい食事を心がけ、免疫力を高めましょう。

特に、冬時期の「寒さ・乾燥・体内水分量減少」は、免疫力低下に大きく影響する要素です。



(4) 適度な湿度を保ち、換気を行いましょう。

インフルエンザウイルスにとっての最適な環境は、温度16度以下、湿度40%以下です。乾燥しやすい室内では加湿器などを使用して、湿度50~60%、温度20~25度を目安に保ちましょう。

また、湿度を保つために換気を怠ってしまうと、室内での感染リスクが高くなるため、こまめな換気も合わせて行いましょう。

5. 体調不良を感じたら

(1) 早めに医療機関で診察を受けましょう。

幼児や高齢者、持病のある方は、重症化しやすい傾向にあります。

医療機関に問い合わせ、受診してください。

(2) 水分・栄養を補給し、しっかり療養しましょう。

高熱による発汗での脱水症状を防ぐため、こまめに水分補給をしましょう。

食事を摂ることが難しい場合は、栄養ゼリー等を補給し、睡眠を十分にとり、しっかり体力を回復させましょう。

(3) 咳エチケットを徹底しましょう。

マスクの種類は、可能であれば**不織布マスク**を着用しましょう。

(※飛沫を一番防ぐことが証明されています。)

また、鼻の部分に隙間がないよう着用し、一度使用したマスクは、何日も使用せず、新しい物を使用しましょう。

(4) 症状が治まっても、すぐに外出することは控えましょう。

症状が治ると「完治した」と思いがちですが、ウイルスは体内にとどまっている可能性があります。

※**出社する場合は事前に会社へ連絡し、指示を仰ぎましょう。**

(5) **体調不良を感じたら会社（派遣先とTSO）へ必ず連絡をしてください。**

【参考】

厚生労働省の感染症相談窓口

厚生労働省では、インフルエンザを初め、その他感染症全般に関する相談窓口を開設しています。

感染症の一般的予防法、流行状況、予防接種の有効性、副反応などについて相談したい方は、下記へお問合せください。

《電話番号》 050-3818-2242

《受付日時》 午前9時～午後5時

※土日祝日、年末年始を除く

