

## インフルエンザ対策について

近年では、流行の予想に反して、インフルエンザ感染拡大はあまり見られませんでした。

しかし、コロナ5類引き下げにより人流の増加や感染対策の緩和、集団免疫が低下していることから、今年も医療従事者が感染拡大の警鐘を鳴らしています。

### 1. 今年もインフルエンザ対策は油断しない

厚生労働省の発表では、2023年5月22日～28日間に報告された感染者数は7,975人でした。(2022年同時期は8人)

他にも、2023年9月4日～10日間で学級閉鎖になった小学校(42件)、中学校(7件)、高校(4件)は合わせて53件あり(2022年同時期は0件)、いずれも統計開始以降、過去最多となりました。

また一般的に、インフルエンザの流行時期は冬であることから、5月から感染拡大が確認されていることは異例と言え、今年の冬は大きな流行を迎える可能性が高いと予想されています。

東京都は、感染予防対策やワクチン接種を呼びかけています。

### 2. インフルエンザウイルスの生存期間

(1) 体外での生存期間 ※多湿であるほど早く死滅する傾向がある。

①凹凸おうちの少ない表面では、約24～48時間程生存する。

(手指、コップ、ドアノブ、鉄類 等)

②凹凸おうちの多い表面では、約8～12時間程生存する。

(紙類、布類、衣類 等)

③空気中では約8時間程生存する。

(2) 体内での生存期間

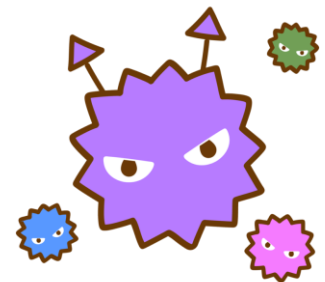
①感染から約6～7日体内で生存する。

②感染から約24時間は潜伏期間として体内に潜んでいる。

③感染から約2～3日で急激に増殖する。

④4日目以降から減少し、約7日目まで生存する。

⑤1～6日までウイルスを排出しやすい期間となる。



### 3. インフルエンザ感染対策について

#### (1) 予防接種をしましょう。

インフルエンザウイルスは流行する型が毎年変わり、それに合わせてワクチンも作られています。また、ワクチンの効力は、2週間～5ヵ月程とされているため、毎年予防接種をすることが望ましいとされています。

#### (2) 手洗い、うがいをしましょう。

インフルエンザウイルスは、手のひらで24～48時間程度生存すると言われています。そのため、手洗いはウイルスを物理的に除去するために有効です。また、手洗い方法は石鹸等の使用だけでなく、アルコール消毒も有効とされています。



うがいは、インフルエンザウイルスは喉の粘膜に付着してから数分～20分程度で細胞に入ってしまうため、こまめなうがいが必要です。

#### (3) マスクを着用しましょう。

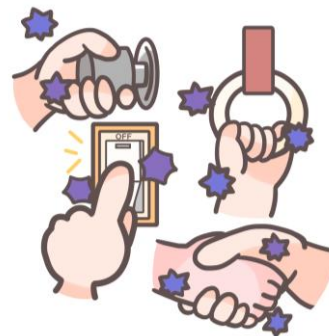
他人の飛沫（クシャミ等に含まれたウイルス）から感染を防ぎます。また、喉の乾燥を防ぐことから感染対策として有効といえます。

※インフルエンザウイルスは、マスクの網目をすり抜けるくらい小さいため、マスク着用だけでは、十分な感染対策とならないことを留意しましょう。

#### (4) 感染者と物を共有しないよう気を付けましょう。

インフルエンザウイルスは、物に付着してから数時間は感染能力を維持すると言われています。

人がよく触れる箇所・物を介して感染する場合がありますため、感染者や感染が疑われる人が使用した物等に直接触れないよう気を付けましょう。

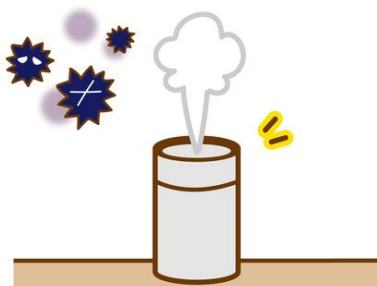


#### (5) 適度な湿度を保ちましょう。

インフルエンザウイルスは、気温と湿度が低いほど活性します。

そのため、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ると、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。



**(6) 免疫力の低下を防ぎましょう。**

疲れている時や体調が悪い時は、免疫力が低下するためインフルエンザに感染しやすくなります。

栄養、睡眠等、体調を整えることは感染予防につながります。

特に冬時期の「乾燥」は、体内の水分量が減少しやすく、免疫力が低下しやすくなるため注意が必要です。

15~20分おきに少量の水を飲む程度のペースが良いとされています。



**(7) 密を避けましょう。**

新型コロナが5類に引き下げられたことにより、多くの人が出外するようになったため、感染するリスクは高くなったと言えます。

やむを得ず、外出する場合は感染対策をしっかり行いましょう。

**4. 体調不良を感じたら**

**(1) 医療機関で診察を受けましょう。**

発症後12~48時間以内に医療機関へ行きましょう。

(12時間以内ではウイルスは検出されず、48時間以内に治療薬の服用が効果的とされるため。)

また自身の判断で、市販薬を服用することは避けましょう。



**(2) 水分・栄養を補給しましょう。**

水分不足、栄養不足になると免疫力が低下し、症状が通常より悪化したり、長引いたりする場合があります。

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。

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。

※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。

(5) 家族、同居者がインフルエンザ陽性になった場合

5類引き下げ後の新型コロナと同様に、濃厚接触者としての扱いはありません。室内、外出時共に十分な感染対策を講じましょう。

もし自身が体調不良を感じたらすぐに医療機関で診察を受けましょう。

【参考】

合併症について

インフルエンザを発病した後、多くの場合は1週間程度で回復しますが、中には合併症として重症化する場合があります。

症状の回復が見られない、悪化が見られる、症状が再発した等の場合は、再度医療機関で診察を受けましょう。

(1) 肺炎

インフルエンザ感染により免疫力が低下している時に他の病原菌が肺に侵入し、炎症を引き起こします。

症状は、3日以内に急速に進行し、熱が下がらなかつたり、胸部が痛む、チアノーゼ、呼吸不全等の症状が見られます。

※チアノーゼとは、血液中の酸素が不足することで、唇、皮膚、粘膜等が青紫色に変化した状態を指します。（体内が低酸素状態となるため危険です。）



(2) 気管支炎

ウイルス感染により、気管支に炎症を起こすことで発症します。

インフルエンザを発症してから3~4日経過しても熱が下がらなかつたり、激しい咳が続いたり、一度下がった熱がぶり返す等の症状がみられます。

また、気管支が狭くなるため、呼吸することが辛くなります。

