

インフルエンザについて

もうすぐインフルエンザ流行シーズンを迎えます。今年も9月に入り、すでにインフルエンザが原因で学級閉鎖になった小学校・中学校が全国で6校あります。

また、訪日外国人旅行者の人流激増等により感染拡大が懸念され、厚生労働省はワクチン接種を推奨しています。

今回も、しっかり感染対策を講じましょう。

1. ワクチンの予防接種をしましょう。

厚生労働省の統計によると、特別養護老人ホームで実施したインフルエンザワクチン接種は、約34～55%の発病、約82%の死亡を防ぐ効果があったと発表しました。このことから、予防接種は重要であり、厚生労働省も早めの接種を推奨しています。

ワクチン接種は例年10月頃から開始し、予防接種を受けてから効果が現れるまで約2週間かかり、効果は5ヵ月持続します。また、ワクチンは流行する型に合わせて製造されるため、毎年予防接種をすることが推奨されます。

【予防接種が推奨される方】（重症化、死亡する可能性が高いハイリスク群）

（1）重症化しやすい持病を持っている人

- ①呼吸器系疾患がある方（喘息、慢性肺疾患）
- ②循環器系疾患がある方（心不全）
- ③肝臓、腎臓に持病がある方
- ④糖尿病の方
- ⑤免疫機能に異常がある方



（2）65歳以上の高齢者

- ・体力、免疫力が低下している方

※インフルエンザ発症後に肺炎等重症化する場合がある。

2. インフルエンザ感染対策について

(1) 飛沫感染を防ぎましょう

マスクを着用しましょう。

咳やくしゃみによりウイルスは、前方 2m 程まで飛散します。

また、人込み等の密な状況では、飛沫感染のリスクが高まる傾向にあるためマスク着用による感染対策が有効です。



【インフルエンザ感染対策グッズ】



【商品名】イータック抗菌化スプレー20ml

【価格】990 円（楽天市場参考価格）

【特徴】

マスクに吹きかけるだけでウイルス、菌を除去し付着を防ぐスプレーです。

持続型抗菌成分配合で、抗菌作用が 24 時間持続します。また、マスクの気になる臭いも抑える効果があります。

(2) 接触感染を防ぎましょう。

こまめに石鹸で手洗いやアルコール消毒を行きましょう。

電車のつり革やドアノブ等、他人が触れた場所を触ることで感染します。（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。）

※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) 免疫力を高めましょう。

生活習慣を整えましょう。

十分な「食事・運動・睡眠」は、体の免疫力を高め予防につながるだけでなく、発症した場合でも、重症化を防ぐことが期待されます。

冬時期は乾燥や寒さ等により免疫力が低下しやすくなるため注意が必要です。

(4) 環境を整えましょう。

湿度 50～60%、温度 20～25 度を目安に保ちましょう。
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、室内では加湿器などを使用して湿度を保ちましょう。また、こまめに換気も行うと効果的です。



3. インフルエンザにかかったと思ったら

(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) 食事、水分をしっかり摂りましょう。

水分不足、栄養不足になると免疫力が低下し、回復するまで長引く場合があります。
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 TS0）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

濃厚接触者としての扱いはありません。

自身が感染しないよう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】

新型コロナ再流行に注意しましょう。

最近、メディアでは新型コロナに関する報道が少ないことから、感染対策等油断していませんか。

新型コロナは第11波を迎えており、厚生労働省はインフルエンザと合わせて感染対策の徹底を呼び掛けています。

インフルエンザ・新型コロナの症状は風邪と似ており、特に軽症の場合は気が付かないうちに周囲へウイルスを拡散してしまう危険性があるため、自身で判断することは控え医療機関にて検査を受けることが推奨されます。

改めて、症状の違い等について確認しましょう。

	インフルエンザ	新型コロナ(KP.3株)	風邪
症状	発熱(38度以上の高熱) 喉の痛み、頭痛、倦怠感、筋肉痛 等	発熱(37度以上) 喉の痛み、咳、頭痛、倦怠感、味覚障害、食欲不振 等	発熱(37~38度)、喉の痛み、鼻水、咳 等 ※全身症状はあまり見られない
発症	突然発症する。	緩やかに発症する。	緩やかに発症する。
潜伏期間	1~3日間	3~5日間	1~3日間
感染方法	飛沫感染、接触感染	飛沫感染、接触感染	飛沫感染、接触感染、空気感染

