

## 衛生委員会報告

### ～第30回 インフルエンザについて～

インフルエンザとは、インフルエンザウイルスに感染して起こる病気であり、伝染性が非常に強く重症化しやすいため、普通の風邪とは異なります。

風邪は様々なウイルスによって起こりますが、多くはのどの痛み、鼻汁、くしゃみ、咳などの症状が中心で、全身症状はあまり見られません。発熱もインフルエンザほど高くなく、重症化することはあまりありません。

しかし、インフルエンザは、38℃以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛など全身の症状が突然現れます。併せて普通の風邪と同じように、のどの痛み、鼻汁、咳などの症状も見られます。子供の場合まれに急性脳症を、ご高齢の方や免疫力の低下している方では肺炎を併発する等、重症になることがあります。

#### ◇インフルエンザの特徴

- ・伝染性が非常に強く、あっという間に人から人へうつり、広い範囲で流行すること
- ・症状が激しく重症化しやすいこと

最近では、インフルエンザウイルスの有無を簡単に判定する検査法が普及してきており、短時間でインフルエンザウイルスに感染しているかどうか診断しやすくなりました。

一般に、重症化しなければ、症状はだいたい約1週間でおさまります。

インフルエンザは流行性疾患であり、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月頃に流行します。

#### ○新型インフルエンザについて

新型インフルエンザとは、人の世界で流行を起こしたことの無いウイルスが、鳥や豚の世界から人の世界に入り、人から人へ感染できるようになったものです。新型インフルエンザは、毎年流行をくりかえす季節性インフルエンザと異なり、一般の方の多くが免疫をもっていないため、感染が拡大しやすく、私たちの健康や社会生活に大きな影響をあたえる可能性があります。

近年では、平成21年にインフルエンザ(H1N1)2009が発生しました。

新型インフルエンザも、世界に流行が広がり、人が新型インフルエンザに対して免疫をもつことにより、季節性インフルエンザと似た性質となり、季節的な流行を繰り返すようになっていきます。インフルエンザ(H1N1)2009の場合、厚生労働省では、平成23年4月から、季節性インフルエンザとして取り扱うこととなりました。

## ○インフルエンザの予防

### 1. 流行前のワクチン接種

インフルエンザワクチンは、かかった場合の重症化防止に有効とされています。

### 2. 外出後の手洗い等

手洗いは感染予防の基本ですが、手指など体に付着したインフルエンザウイルスを物理的に除去するのに有効な方法でもあります。外出後の手洗い・うがいは一般的な感染症の予防にもなるので、日々の生活に習慣づけることが大切です。

### 3. 適度な湿度の保持

空気が乾燥することにより、のどの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。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。

### 4. 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は、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ることが重要です。

### 5. 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、特にご高齢の方や基礎疾患のある方、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るのが無難ですが、外出を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製マスクを着用した方がいいでしょう。

## ○インフルエンザにかかった場合

- ・ 具合が悪い時は早めに医療機関を受診する
- ・ 安静にして睡眠を十分にとる
- ・ 水分を十分に補給する
- ・ 周りの方へうつさないために、不織布製マスクを着用し、外出を控え、無理をして学校や職場などに行かないようにする

## □参照サイト

(厚生労働省)

[http://www.mhlw.go.jp/seisakunitsuite/bunya/kenkou\\_iryuu/kenkou/kekkaku-kansenshou/inf/ulenza/index.html](http://www.mhlw.go.jp/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/kenkou/kekkaku-kansenshou/inf/ulenza/index.html)

## ◇インフルエンザの予防接種について

パーソナルアシスタント町田では下記の条件でインフルエンザの予防接種費用を負担いたします。

- ・ 希望者のみ（アレルギーがある人などは注意が必要です）
- ・ 新型ワクチンなど種別を問わず、年度中1回分の予防接種費用を負担いたします
- ・ 領収書は原本で、宛名は（有）パーソナルアシスタント町田でお願いいたします