

衛生委員会報告

～第54回 インフルエンザ予防について

資料 相模原事業所 松原

1月から3月くらいまでの間は、毎年インフルエンザが流行する季節です。
インフルエンザの基礎知識や予防法についてお話しします。

インフルエンザとは？

インフルエンザは、インフルエンザウイルスを原因とする感染症です。

咳やくしゃみ(飛沫)に含まれるウイルスを吸い込んだり、ウイルスが付着した手で口や鼻に触れたり(接触)すると感染します。

潜伏期間はおおむね1～3日で、典型的な症状としては突然の発熱から始まり、半日以内に38度を超える高熱が出ます。

熱は3～4日程続き、その間倦怠感、筋肉痛、頭痛、咳や鼻水などを伴います。

重症化しなければ1週間前後で症状が治まります。

通常風邪に比べ全身症状が強く出やすいことが特徴です。

気管支炎や肺炎を併発しやすく、重症化すると脳炎や心不全、腎不全などの合併症を引き起こすこともあり、高齢者や乳幼児などの体力や免疫力の低い人たちは命にかかわる場合もあります。

インフルエンザの原因は？

インフルエンザはウイルスに感染することによって起こる病気ですが、インフルエンザウイルスはA型、B型、C型の3つに大きく分けて分類され、毎年流行を繰り返すごとに変異株が出ています。

特にA型は多くの変異株があり、世界的な大流行を引き起こします。

インフルエンザA型ウイルスは渡り鳥などによって地球規模で運ばれており、どの型が流行かという予測は、地球規模の動向を解析して行われます。

新型インフルエンザが出現すると、季節性インフルエンザに比べ免疫を持つ人が少ないため感染リスクの高さが指摘されています。

これからも人が免疫を持たない新型が出ると、パンデミックが起きる可能性は高く、その動向に留意する必要があります。

近年では、鳥が感染源となる鳥インフルエンザも出現していますが、まだ日本での人の感染や発症は確認されていません。

ただ、ヒトからヒトへの感染が疑われる他、治療薬・タミフルに対する耐性を持ったウイルスも発見され、現在、パンデミックが危惧されています。

冬は乾燥した冷たい空気です。私たちののどや鼻の粘膜が弱っています。

年末年始の人の移動でウイルスが全国的に広がるのも一つの原因だと言われています。

インフルエンザを予防するには？

まず日常生活では、体調を整えて抵抗力をつけ、ウイルスを取り込まないことが大切です。

また、インフルエンザウイルスは湿度に非常に弱いので、室内を加湿器などを使って適度な湿度に保つことは有効な予防方法です。

- ・栄養と休養を充分にとり、体力や免疫力を高めましょう。
- ・外出後はすぐにうがいと手洗いを行い、喉の乾燥とウイルスの感染を防ぎましょう。
- ・暖房器具や加湿器を利用して適度な温度湿度を保ち、ウイルスの好む低温・低湿な環境にならないように心掛けましょう。
- ・マスクを着用し罹患率を下げましょう。

最も確実な予防は流行前にワクチン接種を受けることです。

ワクチンは接種してから実際に効果を発揮するまでに約2週間ほどかかります。

流行期間が12～3月ですから、11月中旬頃までには接種を終えておくことより効果的です。

当社では、ヘルパースタッフのワクチン接種費用は毎年1回分を会社で負担しますので、できるだけ当社産業医の原町田診療所で受けるようにして下さい。

(接種時に当社宛の領収書をもらい、提出していただければ代金を負担します。)

原町田診療所 東京都町田市原町田4丁目17-11 TEL：042-722-6665

インフルエンザに罹ったら？

症状が出たらすぐに病院に電話しましょう。

病院で確認し感染が分かたらすぐに利用者様はヘルパースタッフとサービス提供責任者に報告して下さい。

ヘルパースタッフの場合は利用者様とサービス提供責任者に報告して下さい。

同居する家族の方が発症しても同様に連絡をお願いします。

安静にして睡眠と水分を充分にとりましょう。

周りへ感染させないように不織布のマスクを使用してできるだけ外出を控えましょう。

症状が治まって1週間経つまではできるかぎり出勤を避けていただきます。

最後に

インフルエンザは個人の健康を損なうだけでなく、大流行により、仕事の支障がでたり勉強が遅れるなど、社会的にも重大な影響をきたします。

普段からの積極的な予防と罹ってしまった場合の早期治療で社会に及ぼす影響を軽減出来るように努めましょう。