

## 衛生委員会報告

### 衛生委員会 ～インフルエンザ～

作成者 草野

今回はインフルエンザについて簡単にご説明したいと思います。毎年、冬の季節になると大流行する傾向にあります。インフルエンザの予防や治療法などについて簡単にお話しします。

#### 『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によって引き起こされる呼吸器感染症です。風邪に比べて症状が重く、乳幼児や高齢者では重症化することもあります。
- ▶ インフルエンザは、北半球では毎年冬季に流行します。日本では例年 12～3 月に集団発生が始まりますが、今シーズンは昨シーズンと同様に、11 月頃から感染が拡大すると予想されています。
- ▶ 風邪とインフルエンザに共通の症状は、咳と喉の痛み、そして発熱です。インフルエンザ特有の症状は、発熱するとすぐに 38℃を超える体温の上昇と、頭痛、吐き気、関節痛、筋肉痛など全身の症状が現れることです。朝から 38℃以上の発熱があった場合はインフルエンザの疑いが強いので、早目に医療機関での受診を考慮しましょう。

#### 『インフルエンザと風邪の違いは？』

- ▶ インフルエンザと風邪の違いをリストにしてみました。違いは次の通りです。

	インフルエンザの場合	風邪 (普通感冒) の場合
初発症状	発熱、悪寒、頭痛	鼻咽頭の乾燥感 及び くしゃみ
主な症状	発熱、筋痛、関節痛	鼻汁、鼻閉
悪寒	高度	軽度、きわめて短期
熱、および熱型 (期間)	38～40℃ (3～4日間)	ないか、もしくは微熱
全身痛、筋肉痛、関節痛	高度	ほとんどない
倦怠感	高度	ほとんどない
鼻汁、鼻閉	後期より著しい	初期より著しい
咽頭	充血 及び ときに扁桃腫脹	やや充血
結膜	充血	咽頭結膜熱では特にひどい
合併症	気管支炎、インフルエンザ肺炎 細菌性脳炎、脳症	まれ
病原	インフルエンザウイルスA、B	ライノウイルス、アデノウイルス、 コロナウイルス、RSウイルス、 パラインフルエンザウイルス、 インフルエンザウイルスC
迅速診断法	あり	一部のウイルスで 『あり』

### 『インフルエンザの予防法は？』

- マスクは着用しましょう。

インフルエンザは咳、くしゃみ、咳、唾などの飛沫と共に放出されたウイルスを、鼻腔から吸入することによって感染します。インフルエンザを拡散させないためにも、患者・周囲の人が共にマスクを着用することが効果的です。

- 手洗いをしっかりと。

飛び散ったインフルエンザウイルスが付着したものを手で触ると、鼻や口、目、肌などを介してインフルエンザに感染することがあります。手洗いが感染を防ぐ上で有効なのはそのためです。

- 乾燥に気を付けて。

空気が乾燥すると、喉の粘膜の防御機能が低くなるため、インフルエンザに罹り易くなります。乾燥しやすい冬の室内では、加湿器などを使って50～60%の湿度に保つことも効果的です。

- 出来るだけ外出は控えましょう。

インフルエンザの潜伏期間は1～2日で、発症する1日前から発症後5～7日頃まで周囲の人にうつしてしまう可能性があります。特に発症日から3日間ほどが最も感染力が高いと考えられています。さらに、熱が下がってもインフルエンザの感染力は残っていて、他の人に感染させる可能性があります。(個人差はありますが、熱が下がっても2日間は感染させる可能性があります。)

- 厚生労働省、自治体、医師会、国立感染症研究所などの発信する最新の情報(発生状況、予防、治療など)を収集して予防に役立てましょう。

### 『予防接種を受けましょう』

- ワクチンの接種後2週間ぐらいでインフルエンザウイルスへの抵抗力がつき、約1ヶ月で頂点に達します。その後、効果は約4ヶ月ほど持続するといわれ、その後1年間で摂取時の30%程度に低下するといわれています。

インフルエンザの流行は12月下旬から3月上旬が中心になるので、なるべく12月中旬までにワクチン接種をされたほうが効果的です。インフルエンザの予防接種は、現実的な予防策としては唯一のもので、予防接種をしてもインフルエンザにかかる可能性はありますが、重症化や合併症を防止するという目的で予防接種の効果は十分にあります。

- 当社員の方は、一回分の接種代金は会社で負担しますので、出来るだけ接種をお願いします。

接種は、当社提携医に電話予約すると、支払もなくスムーズに受けることが出来ます。詳しいことは、各事務局にお問い合わせください。

### 『最後に』

- インフルエンザは、毎年流行して集団感染を引き起こしますが、各個人がしっかりと予防対策をとっていれば感染が拡大することはありません。抵抗力の低い人達にとっては重い病になりかねません。自分だけでなく、周りの人のためにもしっかりと予防するように心掛けましょう。