

冬期に流行する感染症とその対策

『インフルエンザ感染症対策』

中山 秀明

(感染管理特定認定看護師)



インフルエンザに罹ると

インフルエンザは1〜3日間程度の潜伏期間を経た後に発熱や頭痛、関節痛、筋肉痛、全身の倦怠感などが現れ、続いて一般的な風邪と同じような症状(のどの痛みや鼻水、咳など)が見られます。多くは1週間前後で軽快しますが、風邪と比べると全身症状が強く、重くなりやすい病気だと言えます。

また、インフルエンザウイルスは1人の感染者から免疫のない2〜3人に感染させる程度の感染力を持つとされており、家庭内や



職場で感染を防ぐためには予防対策を講じることが重要です。

インフルエンザの流行

今年のインフルエンザの流行は昨年同様に早く始まり、そして感染者も多いと予想されています。

南半球のオーストラリアでは、今年7月中旬までに報告されたインフルエンザの届出数が約20万件で、過去5年間の平均値を上回っています。南米、アフリカ、オセアニアの数か国でもインフルエンザウイルスの活動の活発化が報告されており、日本も大流行への警戒が必要で



インフルエンザの予防

☆インフルエンザワクチンの接種

インフルエンザの予防策としては、マスクや手洗いなどの基本的な感染対策に加え、ワクチン接種が有効です。ただし、ワクチンの効果が発揮されるまでに2週間程度を要することから、流行が始まる前の10月から11月にかけてワクチンを接種することを推奨します。



☆日頃からの感染対策の実践

① 咳エチケット

咳・くしゃみが出る時は、他の人にうつさないためにマスクを着用しまし

う。マスクを持っていない場合は、ティッシュや腕の内側などで口と鼻を押さえ、他の人から顔をそむけて1m以上離れましょう。咳をしている人にマスクの着用をお願いしましょう。

② 消毒

流水と石鹸による手洗いは手や指などに付いたウイルスを物理的に除去し、アルコールによる消毒はウイルスを不活化(死滅)させます。手をきれいにすることは、インフルエンザに限らず感染症対策全般として非常に効果的です。

外出後や食事の前など手をきれいにする習慣をつけましょう。